Kurzgeb

**Ob überbacken, paniert oder gefü
kleine Teilstücke von Gef
stets ein Leckerbissen und flugs ge**

Gratinierte Putensteaks auf Frühlings-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- **2 mittelgroße Kohlrabi (ca. 350 g)**
- **1 Bund Möhren**
- **250 g Zuckererbsen**
- **1 kleiner Spitzkohl (ca. 500 g)**
- **Salz, Zucker, weißer Pfeffer**
- **100 ml Orangensaft**
- **40 g mittelalter Gouda**
- **1 Beutel Zubereitung für „Sauce Hollandaise“ (für 125 g Butter)**
- **125 g kalte Butter**
- **4–6 Putensteaks (à ca. 100 g)**
- **2 EL Öl**
- **2 EL Sesam**

1 Kohlrabi und Möhren schälen und waschen. Kohlrabi in große Stifte schneiden. Zuckererbsen und Kohl putzen und waschen. Den Kohl vierteln und Strunk herausschneiden. Gemüse in wenig kochendem Salzwasser mit etwas Zucker ca. 10 Minuten dünsten.

2 Saft und 100 ml Wasser erwärmen. Käse reiben. Soßenpulver in den Saft einrühren. Kurz aufkochen. Butter in Stückchen bei schwacher Hitze darunter schlagen. Käse in die Soße rühren und darin schmelzen lassen.

3 Putensteaks waschen, trockentupfen. Öl erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Gemüse abtropfen lassen und mit dem Fleisch auf einer feuerfesten Platte anrichten. Mit der Soße übergießen und mit Sesam bestreuen. Bei größter Hitze 3–5 Minuten überbacken.
Getränk: kühler Roséwein.

**Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 620 kcal / 2600 kJ
E 38 g, F 40 g, KH 22 g**





Panierte Putenschnitzel auf Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- je 1 rote und grüne Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 150 g Joghurt
- 2–3 EL (ca. 50 g) Salat-Mayonnaise
- Salz, weißer Pfeffer, Zucker
- ca. 1 TL Zitronensaft
- ca. ½ TL Gemüsebrühe
- 4 Putenschnitzel (à ca. 175 g)
- 4 TL Senf oder Meerrettich
- 1 Ei, 4 EL Mehl zum Wenden
- 6–8 EL Paniermehl, 2 EL Öl
- evtl. Zitrone und Kerbel zum Garnieren

1 Kartoffeln waschen und 20–25 Minuten kochen. Danach abschrecken und die Schale abziehen. Kartoffeln abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Gurke waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden.

3 Joghurt und Mayonnaise glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

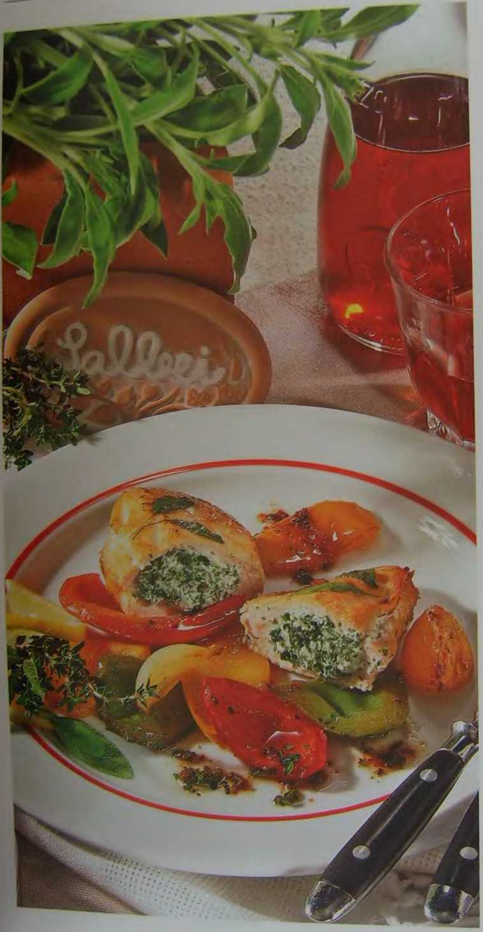
4 Kartoffeln in Scheiben schneiden. Brühe in ca. 150 ml heißes Wasser einrühren und über die Kartoffeln gießen. Etwas durchziehen lassen. Paprika, Gurke und Joghurtsoße zu den Kartoffeln geben. Alles gut vermischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen.

5 Putenschnitzel waschen und trockentupfen. Würzen und mit Senf bestreichen. Ei kräftig verschlagen. Schnitzel zuerst im Mehl, dann im Ei und zum Schluss im Paniermehl wenden. Panade etwas andrücken.

6 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schnitzel darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

7 Salat nochmals abschmecken und mit den Schnitzeln auf einer Platte anrichten. Mit Zitronenscheiben und Kerbelblättchen garnieren.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
(ohne Wartezeit)
Portion ca. 520 kcal / 2180 kJ
E 52 g, F 16 g, KH 39 g



Hähnchenfilet mit Salbei-Frischkäse

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Bund/Töpfchen Thymian
- 6–10 Stiele Salbei
- 150 g Doppelrahm-Frischkäse
- weißer Pfeffer, Salz
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- 3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 2 Zwiebeln
- 4 große Paprikaschoten (z. B. rot, grün und gelb)
- 1–2 TL Zitronensaft
- evtl. Zitrone zum Garnieren
- Holzspießchen

1 Kräuter waschen und etwas zum Garnieren beiseite legen. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf 12–16 kleine Salbeiblättchen, hacken. Mit Käse verrühren. Mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

2 Fleisch waschen, trockentupfen. Jeweils eine Tasche hineinschneiden. Mit Kräuterkäse füllen und mit Holzspießchen zustecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL heißem Öl von jeder Seite 6–8 Minuten braten. Vor dem Wenden jeweils mit 3–4 Salbeiblättchen belegen.

3 Inzwischen Zwiebeln schälen und in grobe Spalten schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

4 Hähnchenfilets herausnehmen und warm stellen. 1 EL Öl im Bratfett erhitzen. Paprika und Zwiebeln darin unter öfterem Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Alles anrichten. Mit restlichen Kräutern und Zitrone garnieren. Dazu schmeckt Weißbrot oder Reis.
Getränk: leichter Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 420 kcal / 1760 kJ
E 36 g, F 26 g, KH 7 g

Putenschnitzel in Käse-Möhren-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Möhren
- 150 g Greyerzer oder Emmentaler
- 4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 EL Mehl
- 3 EL Öl
- 4 Scheiben (80 g) geräucherter durchwachsener Speck
- 3 EL Essig
- 125 g Feldsalat
- 4 mittelgroße Tomaten

1 Möhren schälen und waschen. Möhren und Käse grob raspeln. Schnitzel waschen und trockentupfen. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. In Mehl wenden. In 1 EL heißem Öl pro Seite ca. 1 Minute anbraten.

2 Möhren- und ¾ der Käseraspel mischen. Mit Pfeffer würzen. Schnitzel auf ein Backblech legen. Käse-Möhren-Mischung darauf verteilen, übrigen Käse darüber streuen. Speckscheiben halbieren und darauf legen.

3 Schnitzel im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten überbacken.

4 Essig, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl darunter schlagen. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Beides mit der Marinade mischen. Mit den Schnitzeln anrichten.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 570 kcal / 2390 kJ
E 52 g, F 34 g, KH 10 g







Putenmedaillons auf Porree-Pilz-Rahm

Zutaten für 4 Personen:

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 250 g Champignons
- 500 g Porree (Lauch)
- 1 Packung (100 g) Frühstücksspeck (Bacon)
- 1 kleines Bund Petersilie
- weißer Pfeffer, Salz
- 8 Putenmedaillons (à ca. 80 g, aus dem Filet; evtl. bestellen)
- 2 EL Öl
- 125 g Schlagsahne
- 2–4 EL Soßenbinder
- Holzspießchen

1 Steinpilze in 3/8–1/2 l kaltem Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Inzwischen Champignons putzen, waschen und evtl. halbieren. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. 4 Speckscheiben halbieren, Rest fein würfeln und knusprig braten.

2 Petersilie waschen und, bis auf etwas, fein hacken. Pilze abgießen, Flüssigkeit auffangen. Pilze fein hacken. Mit Speckwürfeln, bis auf 1 EL, und gehackter Petersilie mischen. Mit Pfeffer würzen.

3 Fleisch waschen, trockentupfen. Jeweils eine Tasche einschneiden und mit Pilzmasse füllen. Mit Speck umwickeln, feststecken. Im heißen Öl anbraten. Dann bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten weiterbraten.

4 Medaillons würzen. Herausnehmen, warm stellen. Pilze und Porree im Bratfett kurz anbraten. Mit Pilzwasser und Sahne ablöschen, kurz aufkochen. Noch ca. 5 Minuten köcheln. Soßenfond binden, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles mit Rest Speck und Petersilie anrichten. Dazu schmecken Bandnudeln.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 530 kcal / 2220 kJ
E 46 g, F 33 g, KH 8 g



Hähnchenfilet in pikanter Apfel-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße Stangen Porree (Lauch)
- 3 mittelgroße Äpfel
- 1–2 EL Zitronensaft
- 3–4 Stiele Thymian
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- Salz, weißer Pfeffer, Zucker
- 2 EL Öl
- 2–3 EL weißer Balsamico-Essig
- 1–2 TL Hühnerbrühe

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Äpfel waschen, evtl. schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel längs in schmale Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft mischen. Thymian waschen und die Blättchen abzupfen.

2 Filets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl von jeder Seite kräftig anbraten und herausnehmen.

3 Apfelspalten im Bratfett kurz dünsten und herausnehmen. Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Porree zufügen und ca. 3 Minuten dünsten. Mit ca. ¼ l Wasser und Essig ablöschen. Brühe einrühren und alles aufkochen.

4 Fleisch, Äpfel und Thymian zugeben und alles zugedeckt 8–10 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken und anrichten. Dazu: Bandnudeln oder Reis. **Getränk:** kühler Cidre.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 300 kcal / 1260 kJ
E 39 g, F 8 g, KH 17 g

EXTRA-TIPPS

- *Bei Hähnchenfilets sind doppelte und einzelne im Angebot. Doppelte lassen sich z. B. prima füllen und zusammenklappen.*
- *So bleiben zarte Filets, Steaks & Co. saftig: kurz und kräftig von beiden Seiten anbraten, dann bei milder Hitze fertig garen.*



Putenschnitzel „Cordon bleu"

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Möhren
- Salz, weißer Pfeffer
- 150 g TK-Erbsen
- 4 dicke Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- 2 dünne Scheiben Gouda
- 2 dünne Scheiben gekochter Schinken
- 1–2 Eier
- ca. 4 EL + 1 leicht gehäufter EL Mehl
- 8 EL Paniermehl, 2–3 EL Öl
- 200 g Champignons
- 1 EL (20 g) Butter/Margarine
- ⅛ l Milch
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- Holzspießchen

1 Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In gut ¼ l kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen. Nach ca. 5 Minuten Erbsen zugeben. Alles fertig garen.

2 Fleisch waschen, trockentupfen und jeweils eine tiefe Tasche hineinschneiden. Käse und Schinken halbieren. Je eine halbe Scheibe davon in die Fleischtaschen füllen. Öffnungen zustecken. Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Eier verquirlen. Schnitzel erst in ca. 4 EL Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Öl erhitzen. Schnitzel darin pro Seite 5–7 Minuten goldbraun braten.

4 Gemüse abtropfen lassen, dabei Garwasser auffangen. Pilze putzen, waschen und halbieren. Fett erhitzen. Pilze darin goldbraun braten. 1 EL Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln, dann würzen.

5 Kräuter waschen. Petersilie hacken und Schnittlauch fein schneiden. Gemüse in der Soße erhitzen. Kräuter zufügen. Mit den Schnitzeln anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln. **Getränk:** Weißwein-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 640 kcal / 2680 kJ
E 56 g, F 26 g, KH 40 g

Preiswertes



Hähnchen in Chips-Kruste

Zutaten für 4–6 Personen:

- **2 kleine Hähnchen (à 800 g–1 kg)**
- **Pfeffer, Salz**
- **4–5 mittelgroße Tomaten**
- **1 kleine Gemüsezwiebel (ca. 300 g)**
- **1–1,2 kg Kartoffeln**
- **2 Eier (Gr. M)**
- **150 g Paprika-Kartoffel-Chips**
- **20–30 g geräucherter durchwachsener Speck**
- **2 EL Öl**
- **1 TL getrocknete Kräuter der Provence**
- **evtl. Kräuter zum Garnieren**

1 Hähnchen halbieren, waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Rundherum mit Pfeffer und wenig Salz einreiben. Hähnchenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf die Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten braten.

2 Tomaten waschen, halbieren, evtl. entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Kartoffeln schälen und waschen.

3 Eier verquirlen. Chips grob zerbröseln. Beides mischen und mit einem Löffel auf die Hähnchen verteilen. Weitere 20–25 Minuten goldbraun braten.

4 Kartoffeln in Spalten schneiden. Speck fein würfeln, in einer großen Pfanne knusprig auslassen. 2 EL Öl zugeben, erhitzen. Kartoffeln darin portionsweise (oder in 2 Pfannen) anbraten. Alles unter häufigem Wenden 15–20 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen. Zwiebel mitbräunen und Tomaten kurz mit erhitzen.

5 Kartoffeln und Hähnchen auf einer Platte anrichten und mit Kräutern garnieren.
Getränk: weißer Landwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 650 kcal / 2730 kJ
E 46 g, F 35 g, KH 34 g

Bratwürstchen & Apfel-Meerrettich-Püree

Zutaten für 4 Personen:

- **750 g Kartoffeln**
- **2 mittelgroße Äpfel**
- **Salz, weißer Pfeffer**
- **750 g Wirsing**
- **2 mittelgroße Zwiebeln**
- **2 TL Öl**
- **1–2 TL Gemüsebrühe**
- **4–6 Geflügel-Bratwürstchen oder Puten-Wiener (à ca. 50 g)**
- **⅛ l Milch**
- **2–3 TL Meerrettich (Glas)**
- **evtl. geriebene Muskatnuss**
- **2–3 EL Sonnenblumenkerne**

1 Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln. 1 Apfel schälen, vierteln und entkernen. Mit Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen.

2 Wirsing putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Wirsing fein schneiden.

3 Zwiebeln schälen. 1 fein würfeln, in 1 TL heißem Öl andünsten. Wirsing zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz mitdünsten. ⅛ l Wasser zugießen, aufkochen. Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

4 Würstchen in 1 TL heißem Öl ca. 8 Minuten braten. Kartoffeln abgießen, Milch zugeben, alles zerstampfen. Mit Salz, Meerrettich und Muskat abschmecken. Warm stellen.

5 1 Apfel waschen und würfeln. Übrige Zwiebel in Ringe schneiden. Würstchen herausnehmen und warm stellen. Zwiebel und Sonnenblumenkerne im Bratfett bräunen. Apfel zufügen und kurz unter Wenden mitdünsten. Würstchen mit Püree und Wirsing anrichten. Zwiebel-Apfel-Mischung darüber verteilen.
Getränk: kühle Apfelsaft-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 370 kcal / 1550 kJ
E 17 g, F 16 g, KH 38 g





Putenbrust mit Bärlauch-Remoulade

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg kleine Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 2 kleine Gewürzgurken und 3 EL Gurkensud (Glas)
- ca. 50 g Bärlauchblätter (ersatzw. Schnittlauch)
- 100 g Salatcreme
- 300 g Magermilch-Joghurt
- Salz, weißer Pfeffer, Zucker
- 2 EL Öl
- 400 g geräucherte Putenbrust (Stück)
- evtl. Salat, Petersilie und Radieschen zum Garnieren

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Wasser ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken und Schale abziehen.

2 Radieschen putzen und waschen. Radieschen und Gewürzgurken in feine Stifte schneiden. Bärlauch waschen, trockentupfen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden.

3 Salatcreme, Joghurt und Gurkensud glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Bärlauch, Radieschen- und Gewürzgurkenstifte unterrühren.

4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin evtl. portionsweise rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Putenbrust in Scheiben schneiden. Mit Bratkartoffeln und etwas Remoulade anrichten. Mit Rest Bärlauch, Salatblättern, Petersilie und Radieschen garnieren. Die restliche Remoulade dazureichen.

Getränk: kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 410 kcal / 1720 kJ
E 31 g, F 14 g, KH 38 g





Gebratene Gänse-Rillettes

Zutaten für 6–8 Personen:

- **4 TK-Gänsekeulen (à ca. 400 g)**
- **5 Lorbeerblätter, 6 Wacholderbeeren**
- **6 Gewürznelken**
- **5 schwarze Pfefferkörner**
- **1 Stiel Thymian**
- **2 kleine Zweige Rosmarin**
- **Salz, Pfeffer, Muskat**
- **je 125 g fertiges Gänse- und Schweineschmalz**
- **2 mittelgroße Zwiebeln**

1 Gänsekeulen über Nacht auftauen lassen. Dann waschen. Mit gut 3 l Wasser, 3 Lorbeerblättern, 3 Wacholderbeeren, 3 Nelken, Pfefferkörnern, Thymian, 1 Zweig Rosmarin und ca. 2 EL Salz aufkochen. Zugedeckt 2½–3 Stunden köcheln.

2 Keulen herausnehmen, abkühlen lassen. Fleisch von Haut und Knochen lösen, evtl. kleiner schneiden. Gänsefett vorsichtig von der Brühe abschöpfen und aufbewahren.

3 Beide Sorten Schmalz erhitzen. Mit Gänsefett gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Ca. 100 g beiseite stellen. Rest zusammen mit dem Gänsefleisch in eine Terrinenform (ca. 1,2 l Inhalt) füllen. Ca. 1 Stunde kalt stellen.

4 Rillettes mit Resten Lorbeer, Rosmarin, Wacholder und Nelken garnieren. Mit übrigem Fett bedecken. Mind. 12 Stunden kalt stellen.

5 Zwiebeln schälen, würfeln. Portionsweise mit einem Teil der Rillettes unter öfterem Wenden ca. 3 Minuten braten. Dazu: Bratkartoffeln, Rote Bete und Gewürzgurken.
Getränk: kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 3¼ Std.
Auftau-/Kühlzeit mind. 25 Std.
Portion ca. 490 kcal / 2050 kJ
E 14 g, F 46 g, KH 1 g

EXTRA-TIPP

Rillettes schmecken auch kalt als Brotaufstrich. Gekühlt sind sie ca. 1 Woche haltbar.



Geflügel-Knoblauchcreme mit Croûtons

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 7 Knoblauchzehen
- 500 g Hühnerklein oder Hähnchenflügel
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 große Tomaten
- 1–2 Lauchzwiebeln
- 200 g Kartoffeln
- 3 EL Butter/Margarine
- 8 dünne Scheiben Baguette (à ca. 20 g)
- 4 Eigelb (Gr. M)
- 5 EL Schlagsahne

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel vierteln. Hühnerklein waschen. 1 l Wasser mit Fleisch, Zwiebel, 5 Knoblauchzehen und 1 TL Salz aufkochen. Bei schwacher Hitze 50–60 Minuten köcheln.

2 Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden. 2 Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen.

3 Hühnerklein aus der Brühe nehmen. Kartoffeln ganz fein in die Brühe reiben und weitere 10–15 Minuten köcheln. Evtl. Fleisch vom Hühnerklein ablösen.

4 Knoblauchscheiben in 1 EL heißem Fett rösten, herausnehmen. Lauchzwiebeln und Tomaten kurz darin schwenken. Würzen und herausnehmen. 2 EL Fett im Bratfett erhitzen. Brot darin von beiden Seiten rösten.

5 Suppe pürieren und abschmecken. Eigelb und Sahne verquirlen, in die Suppe rühren und bei mittlerer Hitze binden (nicht mehr kochen!). Tomaten, Lauchzwiebeln und Fleisch darin erhitzen. Mit Brot und Knoblauchscheiben anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Portion ca. 290 kcal / 1210 kJ
E 8 g, F 19 g, KH 20 g





Steckrüben-Topf mit Gänsekeulen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Packung TK-Gänsekeulen (2 Stück; ca. 850 g)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- Salz, 2 Lorbeerblätter
- 8 schwarze Pfefferkörner
- 6 Wacholderbeeren
- evtl. 6 Pimentkörner
- 1 kg Steckrübe
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 1 mittelgroße Stange Porree (Lauch; ca. 175 g)
- ½ Bund/Töpfchen frischer oder 1 TL getrockneter Thymian, Pfeffer

1 Gänsekeulen über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag Zwiebeln schälen und vierteln. Gänsekeulen gründlich waschen und trockentupfen. Ca. ¾ l Salzwasser aufkochen. Keulen, Zwiebeln und Gewürze zufügen. Alles zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.

2 Steckrübe, Kartoffeln und Möhren schälen, waschen. Alles in große Würfel schneiden. Porree putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Thymian waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, abzupfen.

3 Gänsekeulen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Brühe entfetten und aufkochen. Gemüse und Thymian darin ca. 25 Minuten garen.

4 Gänsekeulen mit Pfeffer würzen. Auf die Fettpfanne legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) oder in der Pfanne ca. 30 Minuten knusprig braten. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gänsekeulen anrichten und garnieren.

Getränk: feinherbes Pils.

Zubereitungszeit ca. 1 ¾ Std.
Auftauzeit ca. 12 Std.
Portion ca. 460 kcal / 1930 kJ
E 30 g, F 27 g, KH 22 g

EXTRA-INFO

Tiefgefrorene Gänsekeulen sind preiswerter als frische. Eine Packung enthält meist zwei Stück. Das Gesamtgewicht liegt bei 750–1050 g.



Majoran-Leber mit Äpfeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 große säuerliche Äpfel
- 600 g Geflügelleber
- 2 EL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Apfelsaft
- 4 Stiele frischer oder ½ TL getrockneter Majoran
- ¼ l Milch
- 2 Beutel Kartoffelpüree (à 3 Portionen; für je ½ l Flüssigkeit)
- evtl. Petersilie und Majoran zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 20 Min.
Portion ca. 450 kcal / 1890 kJ
E 38 g, F 15 g, KH 37 g



1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in kurze Stücke schneiden. Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in Spalten schneiden.



2 Leber evtl. putzen, waschen und trockentupfen. In Stücke schneiden. Fett in einer großen Pfanne erhitzen. Leber darin rundum 4–5 Minuten braten. ¾ l Salzwasser aufkochen.



3 Lauchzwiebeln und Äpfel zur Leber geben und kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Apfelsaft angießen und alles zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren. Majoran waschen.



4 Blättchen abzupfen, zufügen. Salzwasser vom Herd ziehen. Milch zugießen und Püree einrühren. Nach 1 Minute durchrühren. Anrichten.
Getränk: Apfelsaft-Schorle.



Curry-Bohnen zu Hähnchenkeulen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenkeulen (à ca. 180 g)
- Salz, Curry, weißer Pfeffer
- etwas + 2–3 EL Öl
- 8–10 EL süß-scharfe Asia-Soße oder Aprikosen-Konfitüre
- 600 g Schneidebohnen
- 4–5 Zwiebeln, 2 EL Sesam
- 1 gehäufter TL Speisestärke
- 150 g Vollmilch-Joghurt
- 3–4 EL Sojasoße

1 Keulen waschen, trockentupfen, im Gelenk halbieren. Mit Salz einreiben. Auf ein geöltes Blech legen, mit Asia-Soße bestreichen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 30–40 Minuten braten.



2 Bohnen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden.

3 Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 2–3 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten. Mit 3 TL Curry bestäuben, kurz anschwitzen. Mit ½ l Wasser ablöschen und kurz aufkochen. Bohnen und Salz zufügen und zugedeckt 12–15 Minuten köcheln.

4 Stärke und Joghurt glatt rühren. In die Currysoße rühren und kurz aufkochen. Mit Sojasoße, Pfeffer und evtl. Salz abschmecken. Alles anrichten und mit Sesam bestreuen. Dazu schmeckt Reis.
Getränk: kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 400 kcal / 1680 kJ
E 27 g, F 22 g, KH 21 g

EXTRA-TIPP

Anstatt Schneidebohnen können Sie auch ein anderes Gemüse der Saison nehmen. Gut passen z. B. Blumenkohl oder Möhren.

Deftiges Putengulasch

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g–1 kg Putengulasch
- 1 Bund Suppengrün
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 40–50 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 EL Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 leicht gehäufter EL Mehl
- 1–2 Lorbeerblätter
- 3–4 Wacholderbeeren
- 1 Packung Knödelpulver für 12 Knödel „halb und halb" (für ¾ l Flüssigkeit)
- 3 Lauchzwiebeln
- 75–100 g Schlagsahne

1 Fleisch abtupfen. Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und fein würfeln. Zwiebel schälen. Zwiebel und Speck würfeln.

2 Öl erhitzen. Fleisch darin portionsweise anbraten, herausnehmen. Speck im Bratfett auslassen. Suppengrün und Zwiebel darin anbraten. Würzen. ⅓ des Gemüses herausnehmen.

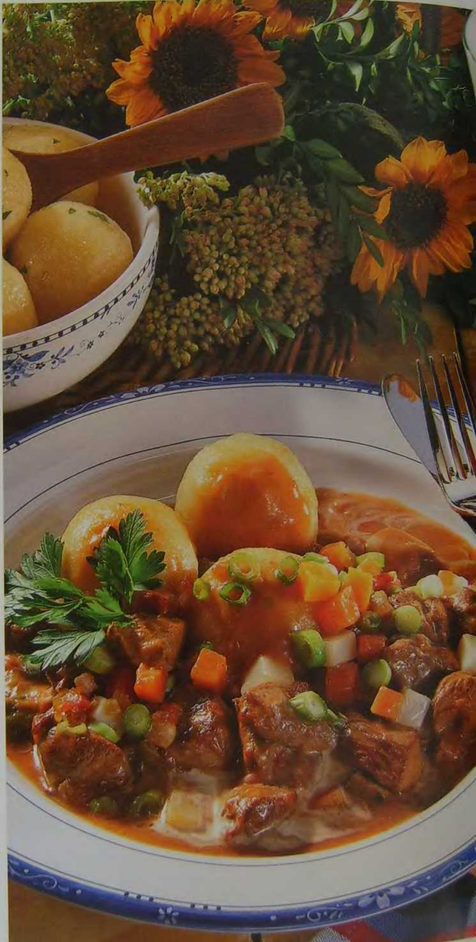
3 Fleisch wieder zugeben. Mehl darüberstäuben und anschwitzen. ¾ l Wasser einrühren und aufkochen. Gewürzzutaten zugeben und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren.

4 Knödelpulver in ¾ l Wasser einrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Daraus mit angefeuchteten Händen ca. 12 Knödel formen. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

5 Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Mit Rest Suppengrün 5–10 Minuten im Gulasch erhitzen. Sahne halb steif schlagen, unterziehen. Abschmecken und alles anrichten.

Getränk: kühles Weizenbier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 770 kcal / 3230 kJ
E 50 g, F 23 g, KH 86 g





Putenkeule auf Paprika-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Putenoberkeule (1–1,2 kg)
- 2–3 EL Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 TL getrockneter Majoran
- 2 Zwiebeln
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Glas (720 ml) gerösteter roter Paprika
- 2–3 EL Aprikosen-Konfitüre
- ½ Bund Petersilie

1 Fleisch waschen und trockentupfen. Öl im weiten Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und mit knapp der Hälfte Brühe und Lorbeer zum Fleisch geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 1½–1¾ Stunden braten. Dabei nach und nach die restliche Brühe angießen.

2 Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Paprika abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Beides nach ca. 1 Stunde um das Fleisch verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse ab und zu wenden.

3 Ca. 20 Minuten vor Ende der Bratzeit Putenkeule mit Konfitüre bestreichen und zu Ende braten. Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen.
Getränk: roter Landwein

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 570 kcal / 2390 kJ
E 55 g, F 18 g, KH 44 g

SPAR-TIPPS

- *Gerösteter Paprika aus dem Glas ist eine preiswerte Alternative zu frischen Schoten.*
- *Falls Putenunterkeulen im Angebot sind: 3 Keulen (à 500 g) nehmen und samt Gemüse nur ca. 50 Minuten schmoren.*



Poulardenbrust im Speckmantel

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g kl. fest kochende Kartoffeln
- 400–500 g Möhren
- 2 Kohlrabi (ca. 500 g)
- 4 kleine doppelte Hähnchenfilets (à ca. 200 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 Bund/Töpfchen Kerbel oder ½ Bund Petersilie
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- Fett für die Form, 1–2 EL Öl
- 30–50 g Gouda, 200 ml Milch
- 2 Beutel „Zubereitung für Sauce Hollandaise" (für je 125 g Butter)
- 125 g Butter
- evtl. Kerbel u. Limette z. Garnieren

1 Kartoffeln waschen, ca. 15 Minuten kochen. Abschrecken, schälen. Möhren und Kohlrabi schälen, waschen und klein schneiden.

2 Filets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel waschen, die Blättchen abzupfen (Petersilie hacken). Filets innen damit belegen, übereinander klappen, jeweils mit einer Speckscheibe umwickeln. In eine gefettete Auflaufform (mind. 30 cm lang) legen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten braten.

3 Gemüse zugedeckt in gut ¼ l kochendem, leicht gesalzenem Wasser ca. 12 Minuten dünsten. Herausheben und abtropfen lassen. ⅛ l Gemüsewasser abmessen.

4 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 10 Minuten goldbraun braten, ab und zu wenden. Käse reiben. Gemüsesud und Milch erhitzen. Soßenpulver einrühren, aufkochen. 125 g Butter (statt 250 g!) in Stückchen darunter schlagen. Käse unterrühren.

5 Filets herausnehmen. Gemüse und Kartoffeln in der Form verteilen. Filets darauf legen, Soße darüber gießen. Bei 200 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) 15–20 Minuten überbacken. Alles anrichten. **Getränk:** kühle Weinschorle.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 690 kcal / 2890 kJ
E 57 g, F 43 g, KH 14 g



Hähnchen-Gratin mit Spargel & Kohlrabi

Zutaten für 3–4 Personen:

- 500 g grüner Spargel
- 3 mittelgroße Kohlrabi (ca. 600 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 EL Öl
- 400 g Hähnchenfilet
- 150 g Schlagsahne
- 1–2 TL heller Soßenbinder
- 1 Ei + 1 Eigelb
- Fett für die Form
- 25 g geriebener Parmesan
- evtl. Kerbel zum Garnieren

1 Spargel waschen, die Enden großzügig abschneiden. Spargel, bis auf die Köpfe, schräg in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse in ¼ l kochendem Salzwasser zugedeckt etwa 5 Minuten vorgaren.

2 Öl erhitzen. Filet waschen, trockentupfen und ca. 8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen das Gemüse herausnehmen. ⅛ l Gemüsewasser abmessen. Mit Sahne aufkochen. Soßenbinder einrühren. Ei und Eigelb verquirlen, etwas heiße Sahnesoße unterrühren. Dann in die Sahnesoße rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Filet in Scheiben schneiden. Mit Kohlrabi und Spargel in eine gefettete große Auflaufform schichten. Soße darüber gießen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten backen. Mit Kerbel garnieren.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 360 kcal / 1510 kJ
E 33 g, F 20 g, KH 10 g

Gut zu wissen

- *Damit sich Gratins und andere Ofengerichte später leicht aus der Form nehmen lassen, diese vorher gut ausfetten.*
- *Formrand vor dem Garen säubern, weil Soßenreste sonst verbrennen.*
- *Falls das Gericht schon vor Ablauf der Garzeit die richtige Bräunung hat, mit Pergamentpapier abdecken, fertig garen.*

Zwiebel-Sahne-Brüstchen

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Zwiebeln
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
- 3–4 EL Öl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Edelsüß-Paprika
- 1 gehäufter TL Mehl
- 200 g Schlagsahne
- ½ TL klare Brühe
- Fett für die Form
- ½ Bund Petersilie (z. B. glatte)

1 Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln bzw. schneiden. Filets waschen und trockentupfen. 1–2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von jeder Seite kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Herausnehmen.

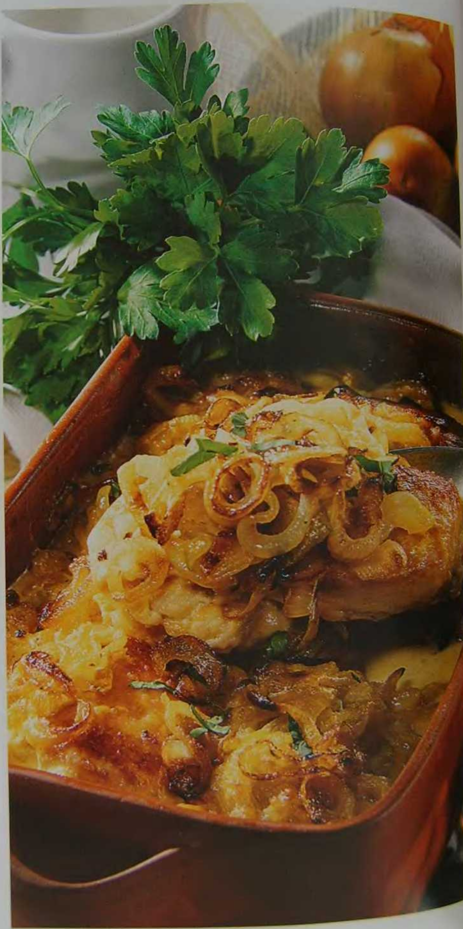
2 2 EL Öl im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin 15–20 Minuten dünsten, dabei öfter wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit ⅛ l Wasser und Sahne unter Rühren ablöschen. Brühe einrühren und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Hähnchenfilets in eine gefettete Auflaufform legen. Zwiebel-Sahne darauf verteilen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten garen. Petersilie waschen, fein hacken und darüber streuen. Dazu: Kartoffelpüree. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 470 kcal / 1970 kJ
E 31 g, F 31 g, KH 13 g

Ruck, zuck gehobelt

Auf einem Gemüsehobel mit Fingerschutz (!) können Sie Zwiebeln bis auf einen Mini-Rest ganz fix in Ringe schneiden.





Filetpfanne nach Ratsherren-Art

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 50 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 mittelgroße Stange (ca. 200 g) Porree (Lauch)
- 1 Dose (425 ml) Pfifferlinge
- 600 g Putenfilet
- 2–3 EL Öl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 125 g Schlagsahne
- 1 Beutel „Zubereitung für Sauce Hollandaise" (für 125 g Butter)
- 1 EL eingelegter grüner Pfeffer

1 Kartoffeln gründlich waschen und ca. 20 Minuten kochen. Dann abschrecken, schälen und etwas abkühlen lassen.

2 Speck würfeln. Zwiebel schälen, hacken. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. Pilze abtropfen lassen. Filet waschen, abtupfen und in 8–12 Scheiben schneiden. Öl erhitzen. Filet darin pro Seite 3–4 Minuten braten. Würzen und herausnehmen.

3 Kartoffeln in Scheiben schneiden. Speck im Bratfett auslassen. Zwiebel, Pilze und Porree mit anbraten. Herausnehmen. Kartoffeln im Bratfett ca. 10 Minuten braten, würzen.

4 ⅛ l Wasser und Sahne erwärmen. Soßenpulver darin unter Rühren aufkochen. Pfefferkörner einrühren.

5 Kartoffeln, Gemüse und Filets in eine ofenfeste Pfanne füllen, Soße darauf geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten überbacken.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 600 kcal / 2520 kJ
E 46 g, F 28 g, KH 37 g





Chicorée-Puten-Rollen mit Sauce Mornay

Zutaten für 3–4 Personen:

- 6 Chicorée (à ca. 150 g)
- 1 EL Gemüsebrühe
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Zucker
- 1 Zwiebel
- 150 g Hartkäse (z. B. Comté)
- 6 Scheiben (à ca. 40 g) geräucherte Putenbrust
- Fett für die Form
- 2 EL (30 g) Butter/Margarine
- 2 leicht gehäufte EL (30 g) Mehl
- 100 ml Milch oder Sahne
- Salz, weißer Pfeffer
- 4–5 Stiele Petersilie

1 Chicorée putzen und waschen. Strunk keilförmig herausschneiden. Ca. ¾ l Wasser, Brühe, Zitronensaft und Zucker in einem weiten Topf aufkochen. Chicorée darin zugedeckt ca. 5 Minuten vorgaren.

2 Zwiebel schälen, würfeln. Käse grob reiben. Chicorée aus dem Garwasser heben und trockentupfen. Mit je 1 Scheibe Putenbrust umwickeln. In eine gefettete feuerfeste Form legen. Vom Chicoréewasser knapp ½ l abmessen.

3 Fett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Mehl darüber stäuben und anschwitzen. Unter Rühren mit Chicoréewasser und Milch ablöschen. Aufkochen und die Hälfte Käse einrühren. Ca. 5 Minuten köcheln, dann abschmecken.

4 Soße über den Chicorée gießen, mit übrigem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20–30 Minuten goldgelb überbacken. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.
Getränk: roter Landwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 370 kcal / 1550 kJ
E 31 g, F 20 g, KH 14 g





Geflügel-Ragout unter der Nudelkruste

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g dünne Spaghetti (z. B. Spaghettini)
- Salz, weißer Pfeffer
- 500 g Hähnchenfilet
- 200 g Möhren
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel, 2 EL Öl
- 150 g TK-Erbsen
- 2 TL klare Hühnerbrühe
- 2 gehäufte EL (40 g) Mehl
- 100 g Schlagsahne
- 1–2 EL Zitronensaft
- Fett für die Form
- 2 EL Paniermehl
- 40 g Butter/Margarine
- evtl. Zitronenscheiben und Petersilie zum Garnieren

1 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Abtropfen lassen.

2 Filet waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden. Möhren und Pilze putzen, waschen. Möhren in Würfel und Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und hacken.

3 Öl erhitzen. Fleisch und Zwiebel anbraten, würzen. Möhren und Pilze zugeben, andünsten. ½ l Wasser und Erbsen zugeben, Brühe einrühren und aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln.

4 Mehl und Sahne glatt rühren. Das Ragout damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. In eine gefettete feuerfeste Form füllen. Nudeln darauf geben. Paniermehl und Fett in Flöckchen darauf verteilen.

5 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken. Mit Zitrone und Petersilie garnieren.
Getränk: leichter Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 650 kcal / 2730 kJ
E 41 g, F 24 g, KH 62 g

Variation

Wer gern Käse mag, kann auf die leckere Nudelkruste statt Paniermehl und Butterflöckchen geriebenen Emmentaler oder gewürfelten Raclettekäse streuen.



Kräutersahne

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 3 große Tomaten (ca. 400 g)
- 600 g Putenbrust
- weißer Pfeffer, Salz
- 4–6 Scheib. Frühstücksspeck (Bacon)
- 2 EL Öl, Fett für die Form
- 200 g Schlagsahne
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence
- 1 gestrichener EL Speisestärke
- 75 g Gouda oder Comté (Stück)
- evtl. Kräuter zum Garnieren
- evtl. Holzspießchen

1 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und in dicke Scheiben schneiden.

2 Fleisch waschen, trockentupfen. In 4–6 dicke Medaillons schneiden. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Mit je 1 Scheibe Speck umwickeln und evtl. mit Spießchen feststecken.



3 Medaillons im heißen Öl pro Seite 3–4 Minuten braten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett anbraten, herausnehmen. Tomaten im Bratfett von jeder Seite ca. 2 Minuten braten.

4 Medaillons, Tomaten und Zwiebeln in eine gefettete Auflaufform füllen. Sahne, Kräuter der Provence und Stärke glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und über die Medaillons gießen. Käse darüber reiben. Im heißen Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 25–30 Minuten backen. Garnieren. Dazu schmecken Spätzle.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 530 kcal / 2220 kJ
E 47 g, F 32 g, KH 10 g



Filet à la dijonaise mit Röstkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 4 einzelne (à ca. 175 g) oder 2 große doppelte Hähnchenfilets
- Salz, weißer Pfeffer, Zucker
- Fett für die Form
- 200 g Schmand oder Crème fraîche
- 1 Eigelb
- 2 EL Dijon-Senf
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 kg fest kochende Kartoffeln
- 4 EL Öl, etwas Rosmarin
- 1 kleiner Kopfsalat
- 150 g kleine Tomaten, 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Weißwein-Essig
- 2 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- evtl. Rosmarin und Oregano zum Garnieren

1 Filets waschen und trockentupfen, doppelte in der Mitte teilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Abstand in eine große, gefettete Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten braten.

2 Schmand, Eigelb und Senf glatt verrühren. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Unter die Creme heben. Alles mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Kartoffeln schälen, waschen und in Spalten schneiden.

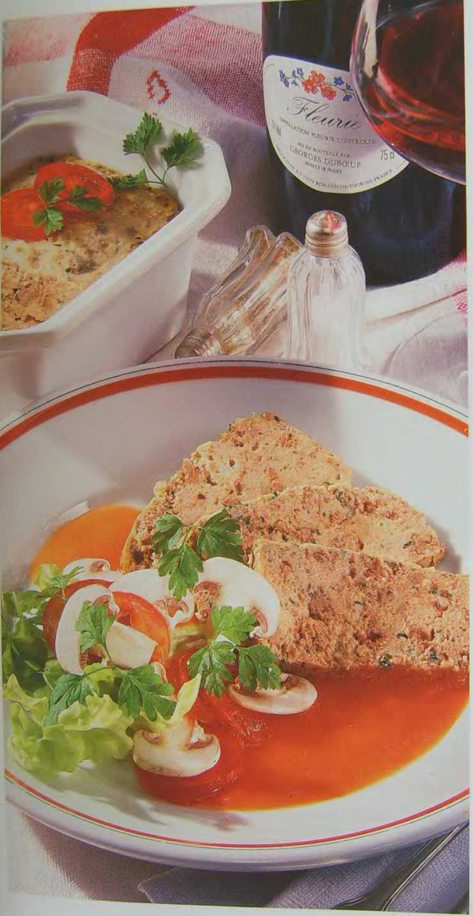
3 Filets aus dem Backofen nehmen und etwas abkühlen lassen. 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 20 Minuten goldbraun braten, dabei ab und zu wenden. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.

4 Salat putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen, klein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Essig, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und 2 EL Öl verschlagen.

5 Die Senf-Masse auf den Filets verteilen. Speck fein würfeln und darüber streuen. Backofen auf 225 °C (Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) hochschalten und die Filets weitere ca. 10 Minuten braten. Vorbereitete Salatzutaten locker mischen.

6 Hähnchenfilets mit Röstkartoffeln anrichten, mit Kräutern garnieren. Salat dazu reichen.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 55 Min.
Portion ca. 590 kcal / 2470 kJ
E 47 g, F 28 g, KH 34 g



Französische Leberpastete

Zutaten für 6 Personen:

- 100 g Toastbrot, 300 ml Milch
- 200 g Geflügelleber
- 1–2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
- 3 Stiele Petersilie
- 2 Eier, 2 EL Schlagsahne
- Salz, Pfeffer, Fett für die Form
- 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel
- 400 g Tomaten, 2 EL Olivenöl
- einige Blätter Eichblatt- und Pflücksalat
- 100 g Champignons
- 100 g Kirschtomaten, 3 Stiele Kerbel

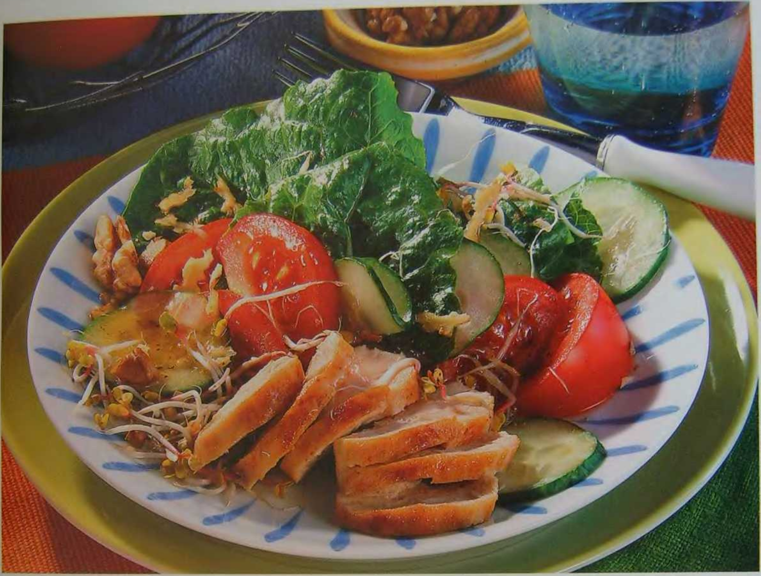
1 Toast entrinden, fein würfeln und ca. 20 Minuten in Milch einweichen. Leber fein hacken. Schalotten schälen, fein würfeln. Petersilie waschen und hacken. Vorbereitete Zutaten, Eier und Sahne vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 In eine gefettete Pastetenform (ersatzw. Kastenform zum Backen; 1 l Inhalt) bis ca. 2 cm unter den Rand füllen. Zugedeckt auf ein mit heißem Wasser gefülltes tiefes Blech stellen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 40 Minuten garen. Dann ca. 1 Stunde ruhen lassen.

3 In der Zwischenzeit Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten köcheln und durch ein Sieb streichen.

4 Kurz vor dem Servieren Salatblätter waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Champignons putzen, waschen, blättrig schneiden. Kirschtomaten waschen, in Scheiben schneiden. Kerbel waschen und Blättchen abzupfen. Pastete mit Tomate und Kerbel garnieren. In Scheiben schneiden, mit Soße und Salat anrichten.
Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Wartezeit ca. 1 Std.
Portion ca. 220 kcal / 920 kJ
E 14 g, F 11 g, KH 14 g



Hähnchenfilet auf Salat mit Honig-Vinaigrette

Zutaten für 4 Personen:

- 4 EL Essig
- 2 TL flüssiger Honig
- 2 TL mittelscharfer Senf
- Salz
- weißer Pfeffer
- 3 EL Öl
- 2 Zwiebeln
- 8 mittelgroße Tomaten
- 1 Salatgurke (ca. 500 g)
- 4 EL Radieschensprossen
- ½ Kopf grüner Salat (z. B. Römersalat)
- 2–3 EL (ca. 30 g) Walnusskerne
- 300 g Hähnchenfilet

1 Essig, Honig, Senf, Salz und Pfeffer gut verrühren. Zuletzt 2 EL Öl darunter schlagen.

2 Zwiebeln schälen und fein hacken. Tomaten und Gurke putzen und waschen. Tomaten vierteln, Gurke in Scheiben schneiden. Sprossen verlesen, waschen und abtropfen lassen. Salat waschen, trockenschütteln und klein zupfen. Die Walnüsse grob hacken. Alle vorbereiteten Salatzutaten mit der Marinade mischen. Etwas durchziehen lassen.

3 Filet waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne in 1 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Filet aufschneiden und mit Salat anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Getränk: kühle Weißwein-Schorle oder Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.
Portion ca. 270 kcal / 1130 kJ
E 21 g, F 14 g, KH 12 g

Variation

Anstelle von Radieschensprossen können Sie auch andere Keimlinge verwenden. Würzig-scharf schmecken z. B. Rettichsprossen bzw. Senf- oder Alfalfa-Keimlinge.



Putensteaks mit Pflaumen & Bacon

Zutaten für 6 Personen:

- 2 Putenfilets (ca. 700 g)
- 16 Trockenpflaumen (ohne Stein)
- 16 dünne Scheiben (ca. 130 g) Frühstücksspeck (Bacon)
- 2–3 EL Öl
- 2 Stiele Salbei
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 150 g Crème fraîche
- 2–3 EL Tomaten-Ketchup
- ca. 1 EL Weinbrand
- 1 Dose (425 ml) Maiskörner
- Salatblätter zum Garnieren
- Holzspießchen

1 Filets waschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Dann längs halbieren. In 16 dickere Scheiben schneiden und je eine Tasche hineinschneiden. Mit je 1 Pflaume füllen, mit je 1 Scheibe Speck umwickeln. Speck mit Spießchen feststecken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Steaks darin portionsweise 6–8 Minuten braten. Salbeiblätter abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in den letzten 2 Minuten mitbraten. Steaks mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Crème fraîche, Ketchup und Weinbrand verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Maiskörner abtropfen lassen. Salat waschen und trockenschütteln. Beides mit den Putensteaks und Salbei anrichten. Dip dazureichen.

Getränk: kühles Bier oder Cidre (französischer Apfelwein).

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 270 kcal / 1130 kJ
E 22 g, F 14 g, KH 12 g



Bauernhähnchen auf Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchen (ca. 1,4 kg)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Bund/Töpfchen Salbei
- Salz, weißer Pfeffer
- 30–40 g Frühstücksspeck (Bacon)
- 1 TL Hühnerbrühe
- 250 g Joghurt
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 EL Zitronensaft
- 500 g Möhren, 500 g Zucchini

1 Hähnchen waschen und trockentupfen. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Salbei waschen, trockentupfen. Blättchen von den Stielen zupfen. Hälfte grob hacken, mit der Hälfte der Zwiebeln mischen.

2 Hähnchen von innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Zwiebel-Salbei-Mischung ins Hähnchen geben. Keulen zusammenbinden. Rest Salbei und Speck auf dem Hähnchen verteilen.

3 Hühnerbrühe in ⅜ l heißem Wasser auflösen. Hähnchen in einen großen Bräter oder auf die Fettpfanne geben. ⅛ l Brühe angießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20 Minuten braten.

4 Joghurt und Zitronenschale verrühren. Knoblauch schälen, zerdrücken oder fein hacken, zufügen und verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Möhren und Zucchini putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Gemüse, restliche Zwiebeln und ¼ l Brühe nach 20 Minuten um das Hähnchen verteilen. Mit Pfeffer und evtl. Salz würzen, alles weitere 40–50 Minuten braten bzw. schmoren. Gemüse ab und zu wenden.

6 Hähnchen und Gemüse anrichten. Joghurt-Knoblauch-Soße dazureichen. Dazu passt Weißbrot.
Getränk: weißer Landwein.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Portion ca. 510 kcal / 2140 kJ
E 51 g, F 27 g, KH 11 g





Zitronen-Hähnchen auf Blattspinat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 EL Öl, Salz
- Pfeffer (z. B. Zitronenpfeffer)
- 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 250 g Champignons
- 1 kg Blattspinat
- 2 EL Butter/Margarine
- weißer Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- evtl. Zitronenmelisse und Zitronenscheiben zum Garnieren

1 Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben. Schale abreiben, Saft auspressen. Öl, Saft, Hälfte der Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

2 Hähnchen waschen und trockentupfen. Innen und außen mit etwas Zitronenmarinade bestreichen und in einen Bräter setzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ¼ Stunden braten. Dabei von Zeit zu Zeit mit Marinade bestreichen.

3 Zwiebel schälen und fein würfeln. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Spinat gründlich waschen und verlesen.

4 Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Pilze darin andünsten. Spinat zufügen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5 Spinat und Pilze auf einer Platte verteilen. Hähnchen darauf anrichten. Mit übriger Zitronenschale, Melisse und Zitronenscheiben garnieren. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder Brot.

Getränk: kühler Prosecco.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 610 kcal / 2560 kJ
E 63 g, F 37 g, KH 2 g

Garprobe

So prüfen Sie, ob das Hähnchen gar ist: mit einem Spießchen zwischen Brust und Keule stechen. Der austretende Saft sollte klar und nicht mehr rosa sein.



Geschmortes Puszta-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchen (ca. 1,4 kg)
- 800 g Paprikaschoten (z. B. grüne und rote)
- 3–4 mittelgroße Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen, 2 EL Öl
- Rosenpaprika, Salz
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 1–2 TL Hühnerbrühe

1 Hähnchen waschen und trockentupfen. In ca. 12 Stücke teilen. Paprika putzen, waschen und grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln.

2 Hähnchen in 1 EL heißem Öl unter Wenden goldbraun anbraten. 1 EL Öl, ½ TL Rosenpaprika und Salz verrühren. Aufs Hähnchen streichen, kurz weiterbraten. Herausnehmen.

3 Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett anbraten. Tomaten samt Saft, evtl. ⅛ l Wasser, Brühe und ½ TL Rosenpaprika zufügen, aufkochen. Tomaten im Bräter etwas zerkleinern.

4 Hähnchenteile auf die Tomaten legen und zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren. Paprika nach ca. 20 Minuten zufügen. Mit Salz und Rosenpaprika abschmecken. Dazu passen Salzkartoffeln oder Spätzle.
Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 560 kcal / 2350 kJ
E 56 g, F 30 g, KH 12 g



Hähnchen zerlegen

*Zunächst Keulen und Flügel abtrennen. Brust vom Rücken trennen. Dazu in der Bauchhöhle ansetzen und nach außen schneiden. Nun Brust längs und Rücken quer halbieren.
So erhalten Sie 8 Stücke. Diese Teilstücke je nach Rezept noch einmal halbieren oder große Keulen im Gelenk durchschneiden. Ergibt 10 bis 14 Stücke.*



Poularde mit würziger Hack-Füllung

Zutaten für 4 Personen:

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 75 g paprikagefüllte Oliven
- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 gehäufter EL Paniermehl
- Salz, weißer Pfeffer
- Edelsüß-Paprika
- 1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)
- 2–3 Zucchini (ca. 500 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 1–2 TL getrocknete Kräuter der Provence
- Holzspießchen und Küchengarn

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Hälfte der Oliven hacken, Rest in Scheiben schneiden. Alles mit Hack, Ei und Paniermehl verkneten, würzen.

2 Hähnchen waschen, trockentupfen. Mit Hackmasse füllen, zustecken. Flügel unter den Rücken stecken. Keulen zusammenbinden. Hähnchen mit Pfeffer einreiben.

3 Hähnchen auf dem Rost über der Fettpfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 1 ¼–1 ½ Stunden goldbraun braten. Von Zeit zu Zeit mit Salz-Paprika-Wasser bestreichen.

4 Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Rest Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch zerdrücken.

5 Zucchini im heißen Öl kurz anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen, glasig dünsten. Tomaten zugießen, etwas zerkleinern. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und offen ca. 15 Minuten schmoren.

6 Bratensatz vom Hähnchen mit einem Schuss Wasser lösen. Unter das Gemüse rühren. Hähnchen halbieren. Füllung herauslösen und portionieren. Hähnchen in weitere Teile zerlegen. Gemüse nochmals abschmecken, mit dem Hähnchen und der Hackfüllung anrichten. Dazu schmecken Röstkartoffeln oder Reis.
Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 620 kcal / 2600 kJ
E 64 g, F 32 g, KH 14 g



Sesam-Ingwer-Hühnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück (ca. 40 g) frischer Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 150 ml Öl
- 5 EL Limetten-oder Zitronensaft
- 1 Hähnchen (ca. 1,4 kg)
- Salz, weißer Pfeffer
- 300 g Vollmilch-Joghurt
- 3–4 EL Ahornsirup oder flüssiger Honig
- 2 TL Sesam (z. B. weiß und schwarz)

1 Ingwer und Knoblauch schälen, hacken. Chili einritzen, entkernen, waschen und hacken. Alles mit Öl und Saft verrühren. Hähnchen waschen und trockentupfen. Dann in 10–12 Teile zerlegen und mit der Marinade mischen. Zugedeckt 6–8 Stunden, z. B. über Nacht, kalt stellen. Evtl. zwischendurch einmal wenden.

2 Fleisch aus der Marinade nehmen, grobe Stücke abstreifen. Die Marinade aufheben. Hähnchen auf ein Backblech legen, mit Salz würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 35–45 Minuten braten.

3 Joghurt glatt rühren, abschmecken. Hähnchen ca. 5 Minuten vor Bratzeitende mit Sirup und Marinade bestreichen, fertig braten. Alles anrichten und mit Sesam bestreuen. Joghurt dazu reichen. Dazu passen Gurkensalat und Weißbrot.

Getränk: kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Wartezeit 6–8 Std.
Portion ca. 600 kcal / 2520 kJ
E 55 g, F 36 g, KH 9 g

EXTRA-INFO

Hier werden die Hähnchenteile in Ingwer-Marinade eingelegt. Das Gewürz verleiht dem Gericht nicht nur eine angenehme Schärfe. Die frische Wurzel enthält auch einen Eiweiß spaltenden Stoff, der das Fleisch auf natürliche Art noch zarter macht.



Hühnchen mit Cranberries

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schalotten od. kleine Zwiebeln
- 1 großer säuerlicher Apfel
- 2 TL körniger Senf
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- 2 TL gemahlener Ingwer
- evtl. 1 Prise gemahlener Piment
- 1 TL getrockn. Thymian, Salz, Pfeffer
- 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
- Saft von 1 Zitrone
- je 2 Stiele Rosmarin und Oregano
- 2–3 EL Öl
- 175 g frische oder TK-Cranberries
- 100 g Zucker, 3 kleine Orangen
- 1–2 TL Hühnerbrühe, Chilipulver

1 Schalotten schälen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden.

2 Senf, Sirup, Gewürze, Salz und Pfeffer mischen. Hähnchen waschen, trockentupfen, mit Zitrone beträufeln. Frische Kräuter waschen und in die Bauchhöhle geben. Hähnchen mit Gewürzpaste bestreichen, in einen Bräter legen. Schalotten, bis auf 2, und Apfel darumlegen. Alles mit Öl beträufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 25 Minuten braten.

3 Cranberries waschen. Mit Zucker und ⅛ l Wasser aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln. Übrige Schalotten hacken. Orangen auspressen.

4 Orangensaft, Schalotten, ⅜ l Wasser, 3 geh. EL der gekochten Cranberries, Brühe und etwas Chili aufkochen. Offen 10–15 Minuten einköcheln. Sud an das Hähnchen gießen. Backofen auf 200 °C (Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) herunterschalten. Hähnchen weitere 40–50 Minuten braten. Dabei öfter mit dem Sud beschöpfen.

5 Hähnchen portionieren. Mit Fond, Apfel und Schalotten anrichten. Die übrigen Cranberries dazureichen. Dazu passt Baguette.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 740 kcal / 3100 kJ
E 58 g, F 33 g, KH 47 g



Hähnchen „mediterrane Art“

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 EL (30 g) Butter
- 1 Knoblauchzehe
- je ½ Bund/Töpfchen Thymian und Basilikum
- je 2 rote, grüne und gelbe Paprika
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 EL Tomatenketchup
- Pfeffer
- Küchengarn

1 Hähnchen waschen und trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Keulen zusammenbinden. In einen Bräter legen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ¼ Stunden braten. 1 EL Butter erhitzen. Hähnchen von Zeit zu Zeit damit bestreichen. Zwischendurch etwas Wasser zugießen.

2 Knoblauch schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Thymian und Basilikum waschen. Thymianblättchen abzupfen. Basilikum, bis auf etwas zum Garnieren, fein schneiden. Knoblauch und etwas Thymian nach der Hälfte der Bratzeit über das Hähnchen streuen.

3 Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. 1 EL Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Paprika und übrigen Thymian zugeben und ca. 5 Minuten dünsten.

4 Gemüse mit ⅛ l Wasser ablöschen und aufkochen. Ketchup und Basilikum darunter rühren. Noch etwas köcheln, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Hähnchen herausnehmen. Bratenfond unter das Gemüse rühren. Paprikagemüse und Hähnchen anrichten und mit Basilikum garnieren. Dazu schmeckt Ciabatta.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 570 kcal / 2390 kJ
E 57 g, F 33 g, KH 6 g



Kräuter-Hähnchen im Möhrenbett

Zutaten für 4–6 Personen:

- 2 Hähnchen (à 1–1,2 kg)
- Salz, weißer Pfeffer, Edelsüß-Paprika
- 1 Bund/Töpfchen Majoran
- 2 TL Hühnerbrühe
- 1 kg Möhren, 1 kleine Gemüsezwiebel
- ⅛ l trockener Weißwein
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bund/Töpfchen Basilikum
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Hähnchen waschen, trockentupfen. Von innen und außen mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig einreiben. Majoran waschen, abzupfen und in die Hähnchen füllen. Hähnchen mit Holzspießchen zustecken und mit Küchengarn zusammenbinden.

2 Brühe in ⅜ l heißem Wasser auflösen. Hähnchen auf die Fettpfanne legen. ¼ l Brühe angießen. Hähnchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1¼ Stunden knusprig braten.

3 Möhren und Zwiebel schälen. Möhren waschen, beides klein schneiden. Mit Rest Brühe und Wein nach 30 Minuten um die Hähnchen verteilen, würzen. Ab und zu wenden.

4 Petersilie und Basilikum waschen, hacken. Ca. 15 Minuten vor Garzeitende über Hähnchen und Möhren streuen. Dazu: Röstkartoffeln. **Getränk:** kräftiger Landwein.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Portion ca. 590 kcal / 2470 kJ
E 64 g, F 29 g, KH 9 g

Küchenhygiene

Sauberkeit ist im Umgang mit Hähnchen und anderem Geflügel ein Muss, damit Salmonellen keine Chance haben:

- *Beachten Sie bei Frischgeflügel den Hinweis „spätestens verbrauchen bis ...". Nehmen Sie es aus der Verpackung. Es hält sich in einer zugedeckten Schüssel bei + 4 °C 2–3 Tage.*
- *Geflügelfleisch vor dem Garen immer kurz kalt waschen.*
- *Geräte und Arbeitsflächen, die mit rohem Geflügel in Kontakt gekommen sind, gründlich reinigen.*
- *TK-Ware im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auftauen. Abtropf-Flüssigkeit weggießen.*
- *Geflügel stets gut durchgaren.*



Steirisches Backhendl mit Winzersalat

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g getr. Feuer-/Wachtelbohnen
- 1 Brötchen, 3 Zwiebeln
- 3 Stiele oder ½ TL getr. Thymian
- 1 kleiner Zweig Rosmarin
- 200 g Hähnchenleber
- 2 EL (40 g) Butter/Margarine
- Salz, schwarzer Pfeffer, 1 Ei (Gr. M)
- 1 Hähnchen (1,3–1,4 kg)
- 2 TL Brühe, 3 Kartoffeln (ca. 150 g)
- 1 Kopfsalat, 50 g Feldsalat
- 4 EL Most- oder Balsam-Essig
- Zucker, 4 EL Kürbiskernöl

1 Bohnen über Nacht in ca. ¾ l Wasser einweichen. Am nächsten Tag Brötchen würfeln. Zwiebeln schälen. Kräuter waschen. 1 Zwiebel und Kräuter hacken. Leber waschen, abtupfen, klein schneiden.

2 Füllung: Zwiebelwürfel in 1 EL Fett andünsten. Leber darin unter Wenden 2–3 Minuten braten. Würzen, abkühlen lassen. Mit Brotwürfeln, Ei und Kräutern mischen. 5–10 Minuten ziehen lassen.

3 Hähnchen waschen, trockentupfen, innen würzen. Füllen und zustecken. In einen Bräter setzen. 1 EL Fett schmelzen, darüber träufeln. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1½ Stunden braten. Nach und nach ⅛–¼ l Wasser angießen.

4 Bohnen mit Brühe im Einweichwasser zugedeckt 40–45 Minuten garen. Abtropfen und abkühlen. Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, schälen, abkühlen lassen. Klein würfeln.

5 2 Zwiebeln grob würfeln. Nach 1 Stunde zum Hähnchen geben. Ab und zu mit Fond beschöpfen. Gegen Bratzeitende mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen.

6 Salate putzen, waschen, klein zupfen. Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verschlagen. Mit Bohnen, Kartoffeln und Salaten mischen. Bratenfond zum Hähnchen reichen. **Getränk:** kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 880 kcal / 3690 kJ
E 74 g, F 47 g, KH 34 g



Cock-a-Leekie
(Hühnersuppe mit Lauch)

Zutaten für 6 Personen:

- **1 Hähnchen (ca. 1,4 kg)**
- **½ Bund Petersilie**
- **4 Stiele frischer oder ½ TL getrockneter Thymian**
- **2 Lorbeerblätter**
- **3 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)**
- **Salz, weißer Pfeffer**
- **2 kg Porree (Lauch)**
- **100 g getrocknete halbweiche Pflaumen ohne Stein**
- **evtl. Thymian und Petersilie zum Garnieren**

1 Hähnchen, Petersilie und Thymian waschen. Alles mit Lorbeer, Speck und ca. 2 TL Salz in einen großen Topf geben. Ca. 3 l Wasser angießen, bis das Hähnchen vollständig bedeckt ist. Aufkochen und offen ca. 1 ½ Stunden köcheln. Dabei entstehenden Schaum abschöpfen.

2 Porree putzen und gut waschen. Ca. ⅓ in Stücke schneiden. Nach ca. 30 Minuten Garzeit zum Hähnchen geben und mitköcheln. Übrigen Porree fein würfeln.



3 Hähnchen herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Brühe durchsieben und aufkochen. Porreewürfel und Pflaumen darin zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch von Haut und Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. In der Suppe kurz erhitzen. Alles anrichten und garnieren.
Getränk: kühles Bier, z. B. schottisches Ale.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 330 kcal / 1380 kJ
E 38 g, F 13 g, KH 12 g



Pollo en pepitoria
(Safran-Mandel-Hähnchen)

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g roher Schinken (z. B. Serrano)
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Hähnchen (ca. 1,4 kg)
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 leicht gehäufte EL (30 g) Mehl
- ¼ l Weißwein oder Brühe
- 1 Tütchen gemahlener Safran
- 1–2 Lorbeerblätter
- 2 EL Mandelblättchen, 2 Eier
- 4–5 EL (40 g) gemahlene Mandeln

1 Schinken klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Hähnchen waschen, trockentupfen und in 8–12 Stücke teilen.

2 Öl im großen Bräter erhitzen und Fleisch darin anbraten. Würzen, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Wein und ½ l Wasser einrühren. Aufkochen. Safran, Lorbeer, Hähnchen und Schinken zufügen. Alles zugedeckt ca. 50 Minuten schmoren.

3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eier hart kochen. Abschrecken, schälen und auskühlen. Eigelb zerdrücken. Eiweiß hacken.

4 Hähnchen warm stellen. Eigelb und gemahlene Mandeln in die Soße rühren, kurz aufkochen. Alles kräftig abschmecken und anrichten. Mit Eiweiß und Mandelblättchen bestreuen. Dazu: Röstkartoffeln oder Brot.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 750 kcal / 3150 kJ
E 61 g, F 46 g, KH 8 g

Edel gewürzt

Safran verleiht dem Hähnchen die schöne gelbe Farbe und einen Hauch von Orient – denn er stammt ursprünglich aus der arabischen Küche. Die kleinen roten Fäden in Tütchen oder Mini-Dosen sind die Narbengefäße des lila Krokus, die von Hand geerntet werden. Das macht Safran zum teuersten Gewürz der Welt.



Hähnchen „piri piri"

Zutaten für 4 Personen:

- ⅛ l Öl (z. B. Olivenöl)
- 1 EL Edelsüß-Paprika
- Salz
- 2–3 rote Chilischoten
- 1 Hähnchen (ca. 1,2 kg)
- 1 kg Kartoffeln
- grobes Salz
- weißer Pfeffer
- evtl. Petersilie und Chilischoten zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 590 kcal / 2470 kJ
E 48 g, F 29 g, KH 31 g



1 6 EL Öl, Edelsüß-Paprika und 1 TL Salz verrühren. Chilischoten putzen, längs einschneiden, entkernen. Chili waschen, trockentupfen, fein hacken und unter das Öl rühren.



2 Hähnchen waschen, trockentupfen, in 12–14 Stücke teilen. Teile mit der Haut nach oben nebeneinander auf die Fettpfanne legen und mit dem Würz-Öl bestreichen.



3 Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten braten. Von Zeit zu Zeit mit Würz-Öl bestreichen. Kartoffeln schälen, waschen, in Spalten schneiden.



4 Rest Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden ca. 15 Minuten braten. Mit grobem Salz und Pfeffer würzen. Anrichten. Dazu: Oliven und Salat.

Getränke-Tipp

Die Schärfe dieses Gerichts nimmt leichter Vinho verde, der frische „grüne" Wein Portugals.



Petti di Pollo al vino bianco
(Hähnchenbrust in Weißwein)

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Champignons
- 500 g Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 4 Hähnchenbrüste (mit Haut und Knochen; à ca. 300 g)
- Salz
- 2–3 EL Öl
- ¼ l Weißwein
- weißer Pfeffer
- grober weißer Pfeffer zum Bestreuen
- Petersilie zum Bestreuen

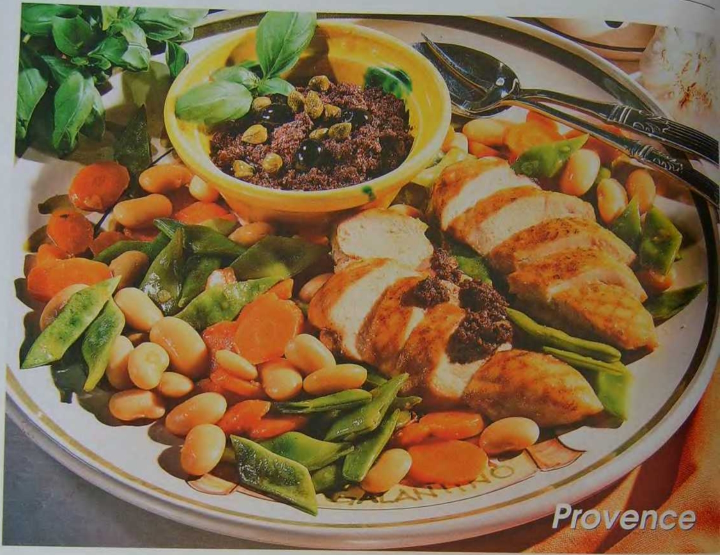


1 Champignons putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten waschen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken. Zwiebeln schälen, fein hacken.

2 Hähnchenbrüste waschen, trockentupfen und mit Salz würzen. Im heißen Öl goldbraun anbraten. Knoblauch und Zwiebeln kurz mit andünsten. Mit Wein ablöschen. Gemüse und Hähnchen mit der Flüssigkeit in eine ofenfeste Form füllen. ½ l Wasser angießen. Mit Salz und gemahlenem Pfeffer würzen.

3 Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten schmoren. Nochmals abschmecken und mit grobem Pfeffer und gehackter Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Ciabatta.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 450 kcal / 1890 kJ
E 53 g, F 19 g, KH 6 g



Gemüse & Hähnchen mit „Tapenade"

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 2 EL Kapern (Glas)
- 4 Sardellenfilets (Glas)
- 2–3 Stiele Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g schwarze Oliven ohne Stein
- 1–2 Lorbeerblätter
- 8–9 EL Olivenöl
- 2 Dosen (à 425 ml) große weiße Bohnenkerne
- 500 g Schneidebohnen
- 500 g Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ TL Gemüsebrühe
- Salz, weißer Pfeffer
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
- Cayennepfeffer

1 Kapern abtropfen lassen. Sardellen abspülen. Thymian waschen, abzupfen. Knoblauch schälen, hacken. Vorbereitete Zutaten mit Oliven, Lorbeer und 6–7 EL Öl im Universal-Zerkleinerer fein pürieren.



2 Bohnenkerne abtropfen lassen. Schneidebohnen und Möhren putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

3 Zwiebel in 1 EL heißem Öl andünsten. Schneidebohnen und Möhren kurz mitdünsten. ⅛ l Wasser angießen, Brühe einrühren und aufkochen. Alles zugedeckt 10–12 Minuten köcheln. Weiße Bohnen zufügen und miterhitzen. Würzen.

4 Filets waschen, trockentupfen. Mit 1 EL Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill oder in einer Pfanne unter Wenden 6–8 Minuten braten, würzen. Olivenpüree (Tapenade) mit Cayennepfeffer abschmecken. Alles zusammen anrichten.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 650 kcal / 2730 kJ
E 45 g, F 38 g, KH 28 g



Frankreich

Coq au vin
(Hähnchen in Rotwein)

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchen (1,3–1,5 kg)
- 250 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 2–3 Möhren (ca. 200 g)
- 250 g Champignons
- 50 g geräucherter durchwachsener Speck
- ca. 3 EL Öl, Salz, Pfeffer
- 4 EL Cognac
- 1 leicht gehäufter EL (15 g) Mehl
- ½ Flasche (375 ml) Rotwein (Beaujolais)
- 3–4 Stiele frischer Thymian
- 2–3 Lorbeerblätter
- ½ Bund Petersilie
- 1 kleiner Zweig Rosmarin

1 Hähnchen waschen, trockentupfen und in 8–12 Stücke teilen. Schalotten und Knoblauch schälen. Knoblauch in Scheiben schneiden. Möhren schälen, Pilze putzen. Beides waschen und in Scheiben schneiden. Speck fein würfeln.

2 Ca. 1 EL Öl im Bräter erhitzen. Speck darin knusprig auslassen. Schalotten kurz mitbraten. Alles herausnehmen.

3 2 EL Öl im Bräter erhitzen. Fleisch würzen und darin kräftig anbraten. Knoblauch kurz mitbraten. Cognac in einer Kelle erhitzen, vorsichtig anzünden und sofort brennend über das Fleisch gießen. Ausbrennen lassen (nicht umrühren!).

4 Mehl darüber stäuben, anschwitzen. Schalotten und Speck zufügen. Wein angießen und aufkochen. Kräuter waschen, zusammenbinden und zum Fleisch geben. Alles zugedeckt ca. 50 Minuten schmoren. Nach ca. 25 Minuten Pilze und Möhren zufügen und mitschmoren. Kräutersträußchen entfernen. Soße abschmecken. Dazu passt Baguette.
Getränk: Rotwein, z. B. Beaujolais.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 680 kcal / 2850 kJ
E 52 g, F 39 g, KH 7 g



Hähnchen-Tajine mit Kichererbsen

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Hähnchen (ca. 1,3 kg)
- 1 Döschen gemahlener Safran
- ¼ TL gemahlener Kardamom
- ¼ TL gemahlener Koriander
- 1 Msp. gemahlene Gewürznelken
- ½ TL Cayennepfeffer
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 2–3 EL Olivenöl
- 1–2 TL Hühnerbrühe
- je 1–2 Stiele glatte Petersilie und evtl. Minze

1 Kichererbsen in 1 l kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag Hähnchen waschen, trockentupfen und in 12 Stücke teilen. Gewürze, Salz und Pfeffer mischen. Das Hähnchen damit einreiben, mind. 1 Stunde kalt stellen.

2 Kichererbsen im Einweichwasser zugedeckt ca. 35 Minuten kochen, abgießen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Spalten, Knoblauch in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und klein schneiden.

3 Öl im großen Schmortopf erhitzen. Hähnchen darin kräftig anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika im heißen Bratfett anbraten. Kichererbsen und ½ l Wasser aufkochen. Brühe darin auflösen.

4 Hähnchen und Gemüse samt Brühe in eine Tajine oder einen gewässerten Tontopf füllen. Zugedeckt im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten schmoren. Offen ca. 15 Minuten weiterschmoren. Abschmecken. Kräuter waschen, hacken, darüber streuen. **Getränk:** kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Wartezeit ca. 13 Std.
Portion ca. 590 kcal / 2470 kJ
E 57 g, F 28 g, KH 24 g

EXTRA-INFO

„Tajine" heißen der für Marokko typische irdene Topf mit dem hohen Deckel und auch die darin geschmorten Gerichte.



Budapester Hähnchen-Pörkölt

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
- Salz, weißer Pfeffer
- ca. 2 TL Edelsüß-Paprika
- 1 EL (20 g) Schweineschmalz
- 250 g mittelgroße Zwiebeln
- 2–3 Knoblauchzehen
- 3 grüne Paprikaschoten (ca. 600 g)
- 500 g reife Tomaten
- ⅜ l Hühnerbrühe
- 3 Lorbeerblätter
- 1 leicht gehäufter EL (15 g) Mehl
- Rosenpaprika
- etwas Petersilie

1 Hähnchen in ca. 10 Teile zerlegen. Alle Teile gründlich waschen und trockentupfen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Edelsüß-Paprika rundherum einreiben.

2 Schmalz in einem Bräter erhitzen und die Geflügelteile darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Beides zum Hähnchen geben, unter Wenden mit anbraten.

3 Paprika putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen und achteln. Beides zum Hähnchen geben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen. Rest Edelsüß-Paprika einrühren und Lorbeer zufügen. Alles zugedeckt ca. 45 Minuten schmoren.

4 Mehl und wenig Wasser glatt rühren. In die Schmorflüssigkeit rühren. Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Feurig-pikant abschmecken. Mit Petersilie garnieren. Dazu passen Mehlklößchen oder Reis. **Getränk:** kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 470 kcal / 1970 kJ
E 65 g, F 15 g, KH 15 g

EXTRA-INFO

Pörkölt entspricht den Gerichten, die man auf Deutsch Gulasch nennt. Das ungarische „Gulyás" hingegen ist eine würzige bis feurige Fleischsuppe mit Gemüse und Kartoffeln – ursprünglich von den Hirten stundenlang über offenem Feuer gekocht.



Thanksgiving-Truthahn mit Cranberry-Soße

Zutaten für 6–8 Personen:

- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 100 g Stangensellerie
- 300 g durchwachsener Räucherspeck
- 150 g Weißbrot, 1 Bund Petersilie
- 100 g + 1 EL Butter
- 8 EL Weißwein, Salz, Pfeffer
- Muskat, Edelsüß-Paprika
- 1 junger Truthahn (Pute; 3–3,5 kg)
- ¾ l Hühnerbrühe, 1 große Möhre
- 200 g Cranberries (frisch oder TK) oder Preiselbeeren
- 100 g Zucker (z. B. brauner)
- 1 Msp. gemahlene Gewürznelken
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- Holzspießchen/Küchengarn

1 Zwiebeln schälen, Sellerie putzen, waschen. 2 Zwiebeln, Sellerie, Speck und Brot fein würfeln. Petersilie waschen, hacken. Speck ohne Fett knusprig auslassen. Sellerie, Zwiebeln und Petersilie kurz mitbraten. 100 g Butter darin zerlassen. Wein angießen. Alles mit Brot vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Edelsüß-Paprika abschmecken.

2 Truthahn waschen, trockentupfen. Mit Pfeffer einreiben, mit Brotmasse füllen. Öffnung zustecken oder -nähen. Auf die Fettpfanne setzen. 1 EL Butter zerlassen. Truthahn damit bestreichen.

3 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 3–3½ Stunden braten. Nach und nach Brühe angießen. Truthahn öfter damit begießen. Möhre schälen, waschen, grob würfeln. Übrige Zwiebeln vierteln. Beides nach ca. 30 Minuten zum Truthahn geben. Truthahn in den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen.

4 Cranberries waschen. Mit 175 ml Wasser, Zucker, Nelken und Orangenschale aufkochen. Zugedeckt 20–25 Minuten köcheln. Abschmecken und abkühlen lassen.

5 Truthahn warm stellen. Bratenfond durchsieben, aufkochen, ca. 5 Minuten etwas einkochen. Abschmecken. Alles anrichten. Dazu: Kartoffelpüree und Broccoli.

Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 4 Std.
Portion ca. 650 kcal / 2730 kJ
E 67 g, F 29 g, KH 26 g



Hühnerkasserolle „Calypso"

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 1–2 Chilischoten
- 3 Paprikaschoten (grün, gelb und rot)
- 1 Hähnchen (ca. 1,6 kg)
- Salz, weißer Pfeffer, 3 EL Öl
- ½ TL Kurkuma oder Curry
- etwas gemahlener Kreuzkümmel
- Saft von 1 Limette (ca. 5 EL)
- evtl. 1 TL Angostura-Bitter
- 150 ml ungesüßte Kokosmilch (Dose)
- 1 TL Hühnerbrühe
- 3–4 EL weißer Rum
- evtl. Limette, Minze und Karambole (exotische Sternfrucht) zum Garnieren



1 Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Chili längs einschneiden, entkernen, waschen und hacken. Paprika putzen, waschen und würfeln.

2 Hähnchen waschen, trockentupfen und in ca. 8 Stücke zerlegen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL heißem Öl rundherum ca. 10 Minuten goldbraun anbraten. Fett abgießen.

3 Zwiebel, Knoblauch und Paprika in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Chili, Saft und Angostura würzen. Auf dem Fleisch verteilen.

4 Mit 350 ml Wasser und Kokosmilch ablöschen, Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 35 Minuten schmoren. Rum zugießen. Offen weitere ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken. Mit Limettenspalte, Minze und Karambolescheibe garnieren. Dazu schmeckt Reis.

Getränk: Kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 590 kcal / 2470 kJ
E 62 g, F 32 g, KH 6 g



Hähnchen-Quesadilla-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähnchenfilet
- 3 Paprikaschoten (gelb und rot)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 150 g kleine Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- 200 ml Milch
- 200 g Schmand oder Crème fraîche
- 100–125 g Gouda (Stück)
- ½ TL Edelsüß-Paprika
- ½ TL Chilipulver oder Cayennepfeffer
- 1 Packung (8 Stück) Soft Flour Tortillas (Weizenfladen)
- Fett für die Form

1 Filet waschen, trockentupfen und würfeln. Gemüse putzen, waschen. Paprika in feine Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Pilze putzen, waschen und halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Knoblauch, Gemüse und Pilze im Bratfett kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Milch und Schmand in der Pfanne erhitzen. Käse grob raspeln, die Hälfte in der Soße schmelzen. Mit Salz, Edelsüß-Paprika und Chili feurig abschmecken.

3 Hälfte Soße mit Fleisch und Gemüse mischen. Tortillas im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 2 Minuten erwärmen. Mit je 3 EL Füllung belegen, locker aufrollen und in eine große gefettete Auflaufform (ca. 35 cm lang) legen. Übrige Soße darüber gießen und mit Rest Käse bestreuen. Alles im Backofen ca. 20 Minuten goldbraun überbacken.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 760 kcal / 3190 kJ
E 53 g, F 35 g, KH 54 g





Entenbrust mit Pflaumen & Mandeln

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Entenbrustfilets (ca. 350 g)
- 100 g halbweiche Backpflaumen
- 2 EL (ca. 30 g) Mandelkerne
- Salz
- weißer Pfeffer
- evtl. 1 EL Öl
- 1 Stück frischer oder ¼ TL gemahlener Ingwer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 ml Pflaumen- oder Rotwein
- 200 ml Geflügelfond (Glas)
- 2 TL Speisestärke
- Sojasoße
- Holzspießchen

1 Filets waschen und trockentupfen. Jeweils eine tiefe Tasche einschneiden. Pflaumen und Mandeln hacken und mischen. In die Taschen füllen. Mit Spießchen feststecken.

2 Filets würzen und auf der Hautseite im heißen Öl ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Dann mit der Haut nach oben in eine flache Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten goldbraun braten, warm stellen.

3 Bratensatz lösen und mit 2 EL Bratfett in einer Pfanne erhitzen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Im Bratfett andünsten. Mit Pflaumenwein und Fond aufkochen. Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Fond damit binden. Ca. 3 Minuten köcheln. Mit Sojasoße abschmecken und mit den Entenbrüsten anrichten. Dazu: Broccoli und Kartoffelpüree.

Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 620 kcal / 2600 kJ
E 37 g, F 42 g, KH 18 g

Typisch kalifornisch

Saftige Trockenpflaumen aus dem „Golden State" und die berühmten Mandeln aus dem Central Valley verleihen dieser Entenbrust ihr köstliches Aroma. Ingwer und Sojasoße zeigen den Einfluss der asiatischen Einwanderer auf die kalifornische Küche.

Lauter Hits

Hähnchenflügel mit Country-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kartoffeln
- 12–16 Hähnchenflügel (ca. 1 kg)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Fett fürs Blech, 2 EL Öl
- 6–8 kleine Tomaten
- Edelsüß-Paprika
- je ⅓ rote, gelbe und grüne oder 1 rote Paprikaschote
- ½ kleine Salatgurke
- 250 g Magerquark
- 300 g Vollmilch-Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- evtl. Petersilie zum Garnieren
- ca. 125 ml Gewürz-Ketchup „Curry"
- evtl. 2 EL Röstzwiebeln

1 Kartoffeln gründlich waschen bzw. abbürsten und trockentupfen. Halbieren oder vierteln. Hähnchenflügel waschen und trockentupfen. Mit Salz einreiben.

2 Backblech oder Fettpfanne fetten. Kartoffeln und Flügel darauf legen. Kartoffeln mit 1 EL Öl beträufeln. Alles im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 25–35 Minuten braten.

3 Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und würzen. 1 EL Öl und Edelsüß-Paprika verrühren. Hähnchenflügel ca. 10 Minuten vor Ende der Bratzeit damit bestreichen. Tomaten mit auf das Backblech setzen.

4 Paprika und Gurke putzen und waschen. Beides fein würfeln. Quark und Joghurt verrühren. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse direkt in den Quark drücken. Paprika und Gurke darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Kartoffeln salzen und mit den Hähnchenflügeln anrichten. Mit Petersilie garnieren. Gemüse-Dip, Ketchup und evtl. Röstzwiebeln dazureichen.
Getränk: Apfelsaft oder Eistee.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 630 kcal / 2640 kJ
E 49 g, F 29 g, KH 39 g





Schlemmer-Teller „Bärenstark"

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Hähnchen-Unterkeulen (à ca. 90 g) oder 4 kleine Hähnchenkeulen (à ca. 180 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- Edelsüß-Paprika
- 250 g Reis
- 750 g Möhren
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Schlagsahne
- 1 TL Gemüsebrühe
- 3–4 EL heller Soßenbinder
- Zucker
- 1 TL Curry

1 Keulen waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf der Fettpfanne im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten braten. Nach ca. 20 Minuten leicht mit Edelsüß-Paprika bestäuben.

2 Reis in kochendes Salzwasser geben und 18–20 Minuten garen.

3 Möhren schälen, waschen und in dicke Scheiben schneiden. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 10–12 Minuten dünsten.

4 Petersilie waschen und hacken. ¼–⅜ l Wasser und Sahne aufkochen, Brühe einrühren. Ca. 5 Minuten köcheln. Soßenbinder einstreuen, kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry abschmecken.

5 Möhren und Reis abgießen. Alles anrichten. Mit Petersilie bestreuen.

Getränk: kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 580 kcal / 2430 kJ
E 35 g, F 20 g, KH 65 g

EXTRA-TIPP

Drumsticks (Hähnchen-Unterkeulen) sind ein Knüller für die Kinder-Party und lassen sich prima vorbereiten. Aber nicht zu heiß servieren, damit die Kids sie mit der Hand essen können. Verschiedene Ketchup-Sorten und knuspriges Weißbrot oder Pommes dazu – dann sehen Sie nur zufriedene Gesichter!



Puten-Gyros mit Tsatsiki

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroße Salatgurke
- 250 g Magerquark
- 3 EL Milch
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, weißer Pfeffer
- 400 g Putenschnitzel
- 1–2 TL Gyros-Gewürz
- 6 EL Öl
- 1 Tomate
- ½ Bund Dill
- 3 EL Essig
- ½ TL Senf
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 kleine Pita-Brote oder 1 Fladenbrot

1 Salatgurke waschen, trockenreiben und ¼ direkt in eine Schüssel raspeln. Mit Quark und Milch verrühren. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse direkt in den Quark drücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Putenschnitzel waschen, trockentupfen. Fleisch in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Mit 1–2 TL Gyros-Gewürz und 2 EL Öl mischen, kurz ziehen lassen. Rest Gurke in dünne Scheiben hobeln. Tomate waschen, vierteln und evtl. entkernen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

3 Dill waschen und trockenschütteln. Fähnchen abzupfen und hacken. Essig, Salz, Pfeffer, Senf und gehackten Dill verrühren. 3 EL Öl kräftig darunter schlagen. Gurke und Tomate mit der Marinade mischen. Zwiebeln schälen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.

4 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin goldbraun anbraten. Zwiebeln zufügen und alles 6–8 Minuten unter Wenden weiterbraten. Pita-Brote toasten und vierteln. (Fladenbrot kurz im Backofen aufbacken.) Tsatsiki, Gurkensalat, Puten-Gyros und Pita-Brote zusammen anrichten.

Getränk: kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 440 kcal / 1840 kJ
E 38 g, F 17 g, KH 31 g



Knusperschnitzel mit Möhren-Kartoffel-Püree

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g mehlig kochende Kartoffeln
- 500 g Möhren
- 1 TL Gemüsebrühe
- 8–10 EL Cornflakes
- 4 Putenschnitzel (à ca. 125 g)
- 1–2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- 3–4 EL Öl
- 1 EL (20 g) Butter/Margarine
- evtl. etwas Milch
- ½ Bund Petersilie

1 Kartoffeln und Möhren schälen, waschen. Beides in Stücke schneiden. ½ l Wasser aufkochen, Brühe darin auflösen. Möhren und Kartoffeln zufügen, 15–20 Minuten kochen.

2 Cornflakes evtl. etwas zerdrücken. Schnitzel waschen und trockentupfen. Eier verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel zuerst in verquirltem Ei, dann in den Cornflakes wenden. Cornflakes etwas andrücken, damit sie gut haften.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten.

4 Gut die Hälfte Brühe von Kartoffeln und Möhren abgießen. Fett zum Gemüse geben. Alles grob zerstampfen. Evtl. etwas Milch unterrühren. Würzig abschmecken.

5 Petersilie waschen und hacken. Knusperschnitzel mit Möhren-Kartoffel-Püree anrichten und mit Petersilie bestreuen.
Getränk: Orangensaft.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 480 kcal / 2010 kJ
E 37 g, F 18 g, KH 40 g



Kartoffelsuppe mit Würstchen-Schlange

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g große Kartoffeln
- 1 große Möhre (ca. 100 g)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 4 TL Gemüsebrühe
- 150 g TK-Erbsen
- 4 Puten-Würstchen „Wiener Art“ (à ca. 75 g)
- 8 Gewürznelken
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 Stiele Petersilie

1 Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Möhre schälen und waschen. 4 kleine Stücke für die „Zungen“ abschneiden und beiseite legen. Rest in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2 Öl in einem Kochtopf erhitzen. Kartoffeln, Möhre und Zwiebeln hineingeben und unter Rühren andünsten. 1 ¼ l Wasser dazugießen und die Brühe einrühren. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln. Erbsen zufügen und alles weitere 5 Minuten köcheln.

3 Würstchen auf der Oberseite mit einem scharfen Messer zickzackförmig einschneiden. Je 2 Nelken als Augen und ein längliches Möhrenstückchen als Zunge in die Würstchenenden stecken. Gemüse in der Suppe leicht zerdrücken. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Würstchen mit einer Schaumkelle vorsichtig in die Suppe geben und darin ca. 5 Minuten erhitzen. Petersilie waschen und hacken. Suppe in tiefen Tellern anrichten. Würstchen-Schlangen hineinsetzen und alles mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Stück ca. 380 kcal / 1590 kJ
E 16 g, F 20 g, KH 31 g



Knabberspaß mit Mais & Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 frische Maiskolben (à ca. 225 g)
- 2 EL Zucker
- 8 Hähnchen-Unterkeulen (à ca. 90 g)
- 2 EL Öl
- Salz
- weißer Pfeffer
- 2 TL Edelsüß-Paprika
- 50 g weiche Kräuterbutter
- 1 Beutel Zubereitung für Salatsoße „Petersilie-Kräuter"
- 300 g Vollmilch-Joghurt
- Tomaten-, Gurkenscheiben und Petersilie zum Garnieren

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 510 kcal / 2140 kJ
E 30 g, F 35 g, KH 14 g



1 Maiskolben von Hüllblättern und Fäden befreien, waschen und in 2 l kochendem Wasser mit Zucker zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.



2 Inzwischen Keulen waschen, trockentupfen. Öl mit Salz, Pfeffer und Paprika verrühren. Keulen auf einer Hälfte eines Backblechs verteilen und mit dem Würz-Öl bestreichen.

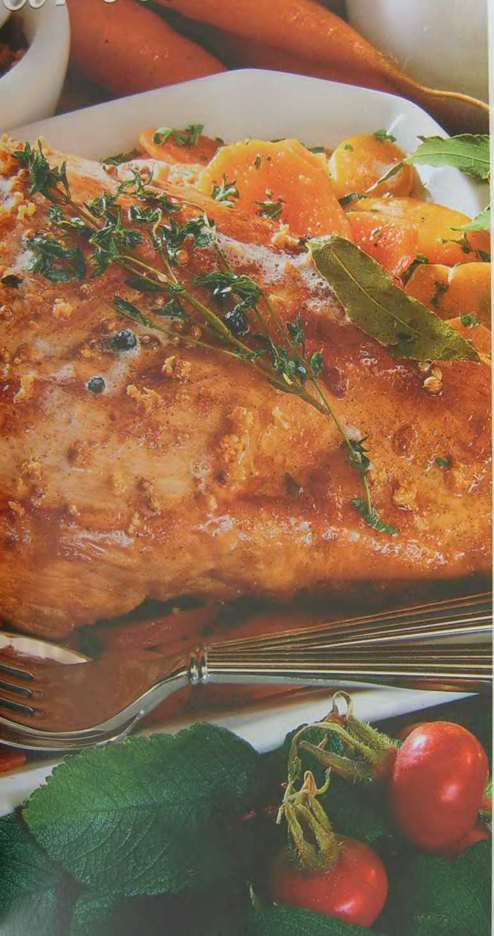


3 Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Maiskolben mit Kräuterbutter bestreichen, zum Fleisch legen, noch ca. 15 Minuten backen.



4 Zubereitung für Salatsoße, 3 EL kaltes Wasser und Joghurt verrühren. Mais und Keulen mit etwas Joghurt-Dip anrichten und garnieren.
Getränk: Apfelsaft-Schorle.

Variationen



Putenbrust – in Milch geschmort

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Putenbrust
- 1–2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- 1 EL Rotwein-Essig
- 2 EL Madeira oder Sherry
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bund/Töpfchen frischer oder 2 TL getrockneter Thymian
- ½ l Milch
- 750 g Möhren
- 3–4 EL Soßenbinder
- 1 EL (10 g) Butter/Margarine
- 1 Bund Petersilie

1 Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen und fein hacken. Fleisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauch einreiben.

2 Öl erhitzen. Fleisch darin anbraten. Mit Essig und Madeira ablöschen. Thymian waschen, abzupfen. Pfefferkörner, Lorbeer und Thymian zufügen. Milch zugießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 1 ¼ Stunden schmoren.

3 Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten.

4 Putenbrust warm stellen. Soßenfond durchsieben und kurz aufkochen. Soßenbinder einrühren und noch ca. 1 Minute köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Möhren abgießen. Fett zugeben, schmelzen lassen. Petersilie waschen, fein hacken und zugeben. Alles anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln. **Getränk**: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 520 kcal / 2180 kJ
E 66 g, F 14 g, KH 19 g

Gefüllte Putenkeule auf Bohnen

Zutaten für 6–8 Personen:

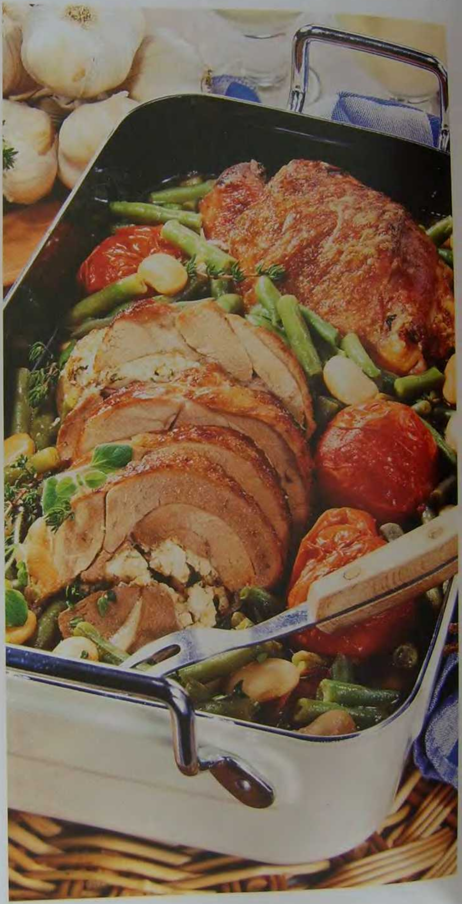
- 2 Putenoberkeulen (à ca. 1 kg, Knochen am besten vom Fleischer auslösen lassen)
- 2 Knoblauchzehen
- ½–1 Bund/Töpfchen frischer oder 2 TL getrockneter Thymian
- 300 g Schafs- oder Fetakäse
- Salz, weißer Pfeffer
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Packungen (à 450 g) TK-„Junge Brechbohnen"
- 1 Dose (425 ml) große weiße Bohnen (z. B. italienische)
- 4 mittelgroße Tomaten
- evtl. Kräuter zum Garnieren
- Holzspieße, Küchengarn

1 Keulen waschen und trockentupfen. Knoblauch schälen, hacken. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Käse fein würfeln. Mit Thymian und Knoblauch mischen. Keulen damit füllen und aufrollen. Zustecken und zusammenbinden. Keulen mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden.

2 Butterschmalz in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln mit anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz mit anschwitzen. Knapp ¾ l Wasser angießen, aufkochen. Zugedeckt im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) zunächst 45 Minuten schmoren.

3 Brechbohnen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren. Weiße Bohnen abspülen. Alle Bohnen abtropfen lassen. Tomaten waschen, mit den Bohnen in den Bräter geben, würzen. Etwa ¼ l heißes Wasser angießen und alles offen weitere ca. 30 Minuten garen. Anrichten und mit Kräutern garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.
Getränk: kühles Weizenbier.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 430 kcal / 1800 kJ
E 48 g, F 20 g, KH 12 g





Putenbraten à la Wellington

Zutaten für 6 Personen:

- 1,5 kg Putenbrust
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- 1 Packung (300 g; 5 Scheiben) TK-Blätterteig
- 750 g Champignons
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 EL (30 g) Butter/Margarine
- 1 Bund Petersilie
- ½ TL getrockneter Salbei
- Mehl zum Ausrollen, 1 Ei
- 500 g Möhren
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL heller Soßenbinder
- 1 Dose (850 ml) grüne Bohnen

1 Fleisch waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Butterschmalz ca. 50 Minuten zugedeckt braten.

2 Blätterteig auftauen lassen. Pilze putzen und waschen. Hälfte hacken. Zwiebeln schälen und würfeln. Beides in 1 EL Fett andünsten und würzen. Petersilie hacken. Hälfte Petersilie und Salbei untermischen.

3 4 Scheiben Blätterteig übereinander legen und auf wenig Mehl ca. 40 x 50 cm groß ausrollen. Fleisch etwas abkühlen lassen, darauf legen. Mit Pilzfarce bestreichen. In den Teig einschlagen. Aus der 5. Teigplatte z. B. Sterne ausstechen. Ei trennen. Sterne mit Eiweiß auf den Teig kleben. Alles mit verquirltem Eigelb bestreichen.

4 Putenbrust auf ein kalt abgespültes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft:175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

5 Möhren putzen, waschen und klein schneiden. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Rest Pilze vierteln, in 1 EL Fett braten, würzen. Sahne zugießen und binden. Bohnen abtropfen lassen und mit Rest Petersilie in 1 EL Fett erhitzen. Möhren abgießen und alles zusammen anrichten.

Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 740 kcal / 3100 kJ
E 71 g, F 35 g, KH 30 g



Minirouladen mit Schmortomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln (mehlig oder vorwiegend fest kochend)
- 2 Eigelb (Gr. M)
- 40 g Mehl, 40 g Grieß
- Salz, Pfeffer
- 6 mittelgroße Tomaten (ca. 800 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 2–3 EL (ca. 30 g) Pistazienkerne
- 200 g Schweinemett
- 8 dünne Putenschnitzel (à ca. 100 g)
- 3–4 kleine Zwiebeln
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL klare Brühe
- 3 Stiele Basilikum
- 1–2 EL Butter, Holzspießchen

1 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken, etwas abkühlen lassen. Schälen und noch warm durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Eigelb, Mehl und Grieß verkneten, würzen. Daraus kleine Nocken (Gnocchi) formen, eindrücken.

2 Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen, fein hacken und in 2 EL Öl andünsten. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Offen bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten schmoren. Nach 20–25 Minuten wenden. Zwischendurch mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Pistazien grob hacken und mit Mett verkneten. Würzen. Schnitzel waschen, trockentupfen, evtl. etwas flacher klopfen. Mett darauf verteilen, aufrollen und feststecken.

4 Zwiebeln schälen, vierteln. Röllchen in 1 EL heißem Öl anbraten, herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett anbraten. Tomatenmark kurz anschwitzen. Ca. ⅜ l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Röllchen hineingeben, zugedeckt 20–25 Minuten schmoren.

5 Gnocchi in kochendes Salzwasser geben, 3–4 Minuten ziehen, dann abtropfen lassen. Basilikum waschen und evtl. fein schneiden. Fett erhitzen, Gnocchi darin schwenken.

6 Tomaten herausnehmen. Bratensatz zum Fleisch geben. Abschmecken, anrichten, mit Basilikum bestreuen. **Getränk:** kühler Landwein.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 710 kcal / 2980 kJ
E 68 g, F 31 g, KH 36 g



Knusprige Putenkeule auf Paprika-Kraut

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Putenoberkeule (ca. 1,2 kg)
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl
- je 1 TL getrockneter Thymian und Majoran
- 3 Lorbeerblätter
- 6–8 Pfefferkörner
- ¾ l Hühnerbrühe oder Geflügelfond
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Dose (850 ml) Sauerkraut
- 1 TL Edelsüß-Paprika
- ½ Bund Petersilie
- Zucker

1 Keule waschen, trockentupfen und die Haut kreuzweise einschneiden. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl im großen Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum braun anbraten. Mit getrockneten Kräutern bestreuen. Lorbeer, Pfefferkörner und Hälfte Brühe zufügen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1¾ Stunden schmoren.

2 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Sauerkraut zerzupfen, mit Zwiebeln und Paprika mischen. Nach ca. 45 Minuten zur Putenkeule geben. Rest Brühe darüber gießen, alles zu Ende schmoren.

3 Petersilie waschen, abzupfen und fein hacken. Sauerkraut mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Alles anrichten und mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Salzkartoffeln oder Püree.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 430 kcal / 1800 kJ
E 59 g, F 18 g, KH 5 g

Leicht- und Schwergewichte

Putenoberkeulen wiegen 500 g–1,5 kg. Die etwas fettärmeren Unterkeulen um die 500 g. Dabei entfällt etwa ¼ des Gewichts auf die Knochen.

Putenbrust in Gewürz-Apfel-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 1–1,2 kg Putenbrust
- 3 Zwiebeln
- 1 kleine Stange (ca. 150 g) Porree (Lauch)
- 4 mittelgroße Tomaten (ca. 250 g)
- 1 EL (20 g) Butterschmalz
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 ml Apfelsaft
- 50 g braune Kuchen oder Lebkuchen
- 200 ml Hühnerbrühe
- 750 g–1 kg Rosenkohl
- 3 EL Mandelblättchen
- 1 EL (20 g) Butter
- evtl. 100 g Schlagsahne
- evtl. Apfel und Kräuter

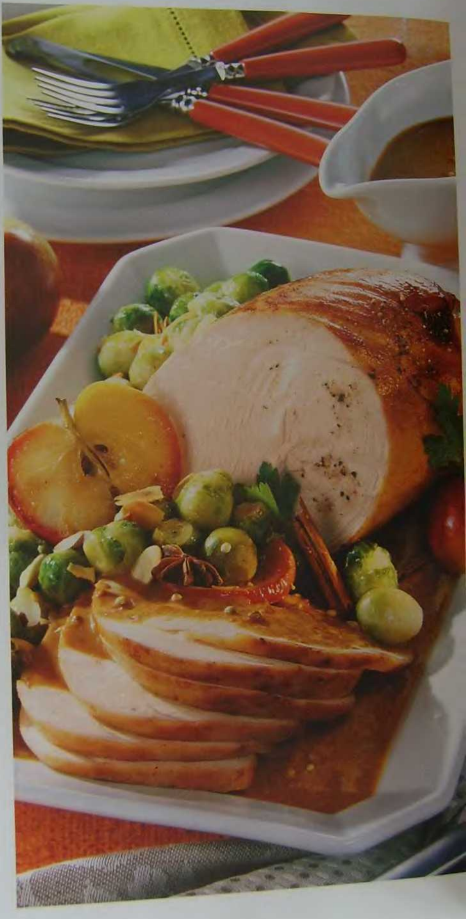
1 Putenbrust waschen, trockentupfen und evtl. in Form binden. Zwiebeln schälen und vierteln. Porree putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

2 Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und darin kräftig anbraten. Vorbereitetes Gemüse mit anbraten. Alles mit 200 ml Wasser und Hälfte Saft ablöschen. Kurz aufkochen. Braune Kuchen zerbröseln und zugeben. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 60–70 Minuten schmoren. Nach ca. 30 Minuten Brühe und übrigen Saft nach und nach zugießen. Offen zu Ende schmoren.

3 Kohl putzen, waschen. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Mandeln in heißer Butter bräunen. Kohl abgießen, mit Muskat würzen. Mandelbutter darüber geben.

4 Putenbrust herausnehmen. Bratenfond pürieren, mit Sahne verfeinern und abschmecken. Alles anrichten und garnieren. Dazu schmecken Kartoffeln oder Spätzle.
Getränk: Cidre (franz. Apfelwein).

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 580 kcal / 2430 kJ
E 85 g, F 18 g, KH 15 g





Putensteaks „Zigeuner-Art"

Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Stange (ca. 300 g) Porree (Lauch)
- 3 Paprikaschoten (z. B. rot und gelb)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 600–700 g Putenfilet oder 4 dicke Putenschnitzel (à ca. 160 g)
- Salz, Pfeffer, Edelsüß-Paprika
- Fett für die Form
- 350 ml Zigeunersoße (Flasche)
- 250 g Schlagsahne
- 250–300 g Nudeln
- ½ Bund Petersilie

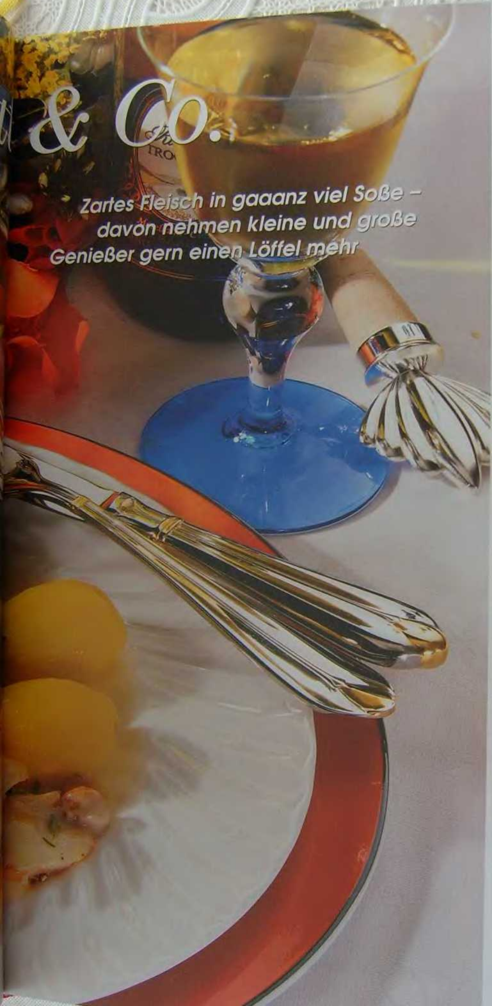
1 Porree und Paprika putzen, dann waschen. Porree in dünne Ringe und Paprika in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln.



2 Fleisch waschen und trockentupfen. Putenfilet in 8 dicke Steaks schneiden bzw. die Schnitzel jeweils halbieren. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. In eine gefettete Auflaufform legen. Gemüse darüber verteilen. Zigeunersoße und Sahne verrühren, darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175–200 °C/Umluft: 150–175 °C/Gas: Stufe 2–3) ca. 1¾ Stunden backen.

3 Nudeln in kochendem Salzwasser 11–13 Minuten bzw. nach Packungsanleitung garen. Petersilie waschen und fein hacken. Nudeln abtropfen lassen. Putensteaks mit Petersilie bestreuen. Nudeln dazureichen.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 770 kcal / 3230 kJ
E 52 g, F 24 g, KH 82 g



Geflügel-Frikassee mit Pilzen

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Suppengrün
- 1–2 Lorbeerblätter
- Salz
- 1 Hähnchen (ca. 1,5 kg)
- 100 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 400 g Champignons
- 150 g Pfifferlinge
- 2–3 Stiele Thymian
- 3 EL (ca. 50 g) Butter/Margarine
- weißer Pfeffer
- 3 leicht geh. EL (ca. 50 g) Mehl
- 100 g Schlagsahne
- 1–2 EL Orangensaft

1 Suppengrün putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Mit Lorbeer und 1¼ l Salzwasser aufkochen. Hähnchen von innen und außen waschen und darin ca. 1 Stunde garen.

2 Schalotten schälen und würfeln. Pilze putzen, waschen und evtl. halbieren. Thymian waschen und abzupfen.

3 Hähnchen herausnehmen. Brühe durchsieben und 1 l abmessen. Fett erhitzen. Schalotten und Pilze darin 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

4 Mehl im Bratfett anschwitzen. Brühe und Sahne einrühren, aufkochen. Thymian zufügen und alles 5–10 Minuten köcheln.

5 Fleisch von Haut und Knochen lösen und klein schneiden. Fleisch, Pilze und Schalotten in der Soße erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Dazu passen Broccoli und Salzkartoffeln. **Getränk:** kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Portion ca. 550 kcal / 2310 kJ
E 61 g, F 27 g, KH 12 g

Putenragout mit Spargel

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Langkornreis, Salz
- 100 g TK-Erbsen
- 1 Glas (580 ml) Spargel
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 750 g Putenbrust
- 2 ungebrühte Bratwürste
- 1 EL Öl
- 2 leicht gehäufte EL (ca. 30 g) Mehl
- 3 TL klare Brühe
- weißer Pfeffer
- 1 EL eingelegte Pfefferkörner
- Worcestersoße
- 2 Eigelb, 100 g Schlagsahne
- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 EL Butter
- evtl. Salat, Kerbel und Tomatenrose zum Garnieren

1 Reis in reichlich kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Erbsen nach ca. 15 Minuten zufügen und mitgaren.

2 Spargel abtropfen lassen, Flüssigkeit auffangen. Zwiebeln schälen, hacken. Fleisch waschen, trockentupfen und würfeln. Wurstbrät in Klößchen aus der Haut drücken. Im heißen Öl braten, herausnehmen. Fleisch und Zwiebeln im Bratfett leicht anbraten. Mehl darüber stäuben, kurz anschwitzen. Spargelfond mit Wasser auf ¾ l ergänzen und mit der Brühe einrühren, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 15 Minuten köcheln.

3 Spargel in Stücke schneiden. Mit Klößchen und Pfefferkörnern zugeben. Mit Worcestersoße abschmecken. Eigelb und Sahne verquirlen. Ragout damit legieren (nicht mehr kochen!). Tomaten waschen und würfeln. Mit Butter unter den gut abgetropften Reis mischen. Alles anrichten und garnieren.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
Portion ca. 840 kcal / 3520 kJ
E 63 g, F 34 g, KH 64 g





Enten-Geschnetzeltes „Burgunder Art“

Zutaten für 3–4 Personen:

- 175 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 300 g kleine Champignons
- 2 Entenbrustfilets (ca. 700 g)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1–2 TL Tomatenmark
- ⅛ l trockener Rotwein
- 2–3 EL Soßenbinder
- evtl. Tomatenröschen und Minze zum Garnieren

1 Schalotten schälen. Champignons putzen und waschen. Entenbrust waschen und gut trockentupfen. Haut ablösen und in kleine Würfel schneiden. Fleisch in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

2 Entenhaut in einer Pfanne kross auslassen und herausnehmen. Fett, bis auf 3–4 EL, abschöpfen. Zurückgebliebenes Fett erhitzen. Fleisch darin in Portionen unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

3 Schalotten und Pilze im Bratfett anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mit Wein und ⅜ l Wasser ablöschen und kurz aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln.

4 Fleisch in die Pfanne geben und erwärmen. Soßenbinder einstreuen und kurz aufkochen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Entenbrust mit Soße anrichten. Mit der Entenhaut bestreuen. Mit Tomatenröschen und Minze garnieren. Dazu schmecken Romanesco und Kroketten.

Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 370 kcal / 1550 kJ
E 34 g, F 23 g, KH 5 g

EXTRA-TIPP

Wenn Kinder mitessen, sollten Sie statt ⅛ l Rotwein und ⅜ l Wasser für die Soße ½ l Hühnerbrühe nehmen.



Gemüse-Puten-Gulasch

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g kleine Kartoffeln
- Salz
- 750 g Putenbrust
- 3 rote Paprikaschoten
- 2 mittelgroße Zucchini (ca. 400 g)
- 3–4 Fleischtomaten (ca. 500 g)
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 2–3 Stiele frischer oder 1 TL getrockneter Rosmarin
- 2 EL (40 g) Butterschmalz
- weißer Pfeffer
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gestrichener EL Mehl
- ¼ l Gemüsesaft

1 Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In Salzwasser zugedeckt 15–20 Minuten kochen. Abgießen.

2 Putenbrust waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und hacken.

3 Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleischwürfel darin portionsweise anbraten. Zwiebelwürfel zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Lorbeer würzen. Paprika, Zucchini und Tomaten zufügen und mit andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit ¾ l Wasser und Gemüsesaft ablöschen, aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren.

4 Kartoffeln zum Gulasch geben, vorsichtig untermischen und darin kurz erwärmen. Gulasch nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Getränk:** kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 450 kcal / 1890 kJ
E 52 g, F 13 g, KH 29 g





Hähnchen-Schinken-Geschnetzeltes

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 500 g Hähnchenfilet
- 150 g gekochter Schinken
- 400 g Bandnudeln
- Salz
- 1 EL Öl
- weißer Pfeffer
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- 3 EL heller Soßenbinder
- 2 Stiele frischer oder ½ TL getrockneter Majoran



1 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Filet waschen und trockentupfen. Hähnchen und Schinken in dünne Streifen schneiden.

2 Nudeln in ca. 2 l kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Hähnchenfilet im heißen Öl rundum ca. 5 Minuten braten. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

3 Schinken und Lauchzwiebeln zugeben und zusammen weitere 2–3 Minuten braten. ½ l Wasser, Brühe und Sahne einrühren. Alles kurz aufkochen und mit Soßenbinder andicken. Abschmecken.

4 Majoran waschen, abzupfen. In die Soße rühren und noch kurz ziehen lassen. Nudeln in einem Sieb gut abtropfen lassen. Mit dem Geschnetzeltem sofort anrichten.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 700 kcal / 2940 kJ
E 51 g, F 17 g, KH 82 g



Putencurry im Nudelnest

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Putenbrust
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 250 g kleine Champignons
- 2–3 EL + evtl. etwas Öl
- Salz, weißer Pfeffer
- 4–5 EL (ca. 50 g) Erdnusskerne
- 1 EL Curry
- 1 gehäufter EL (20 g) Mehl
- 1–2 TL Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche
- 100 g TK-Erbsen
- Zucker
- 300 g feine Bandnudeln
- ½ Bund Petersilie

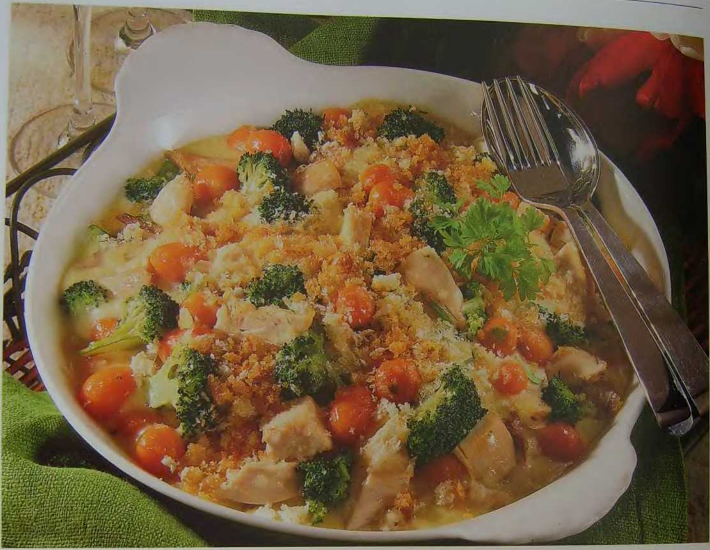


1 Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen, waschen und halbieren. Fleisch in einer großen Pfanne in 2–3 EL heißem Öl ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

2 Pilze im Bratfett kräftig anbraten. Zwiebel und Hälfte Nüsse zufügen, kurz mit anbraten. Fleisch wieder zugeben. Alles mit Curry und Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. 400 ml Wasser, Brühe und die Hälfte Crème fraîche einrühren, aufkochen. Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten köcheln. Abschmecken.

3 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen und evtl. zu Nestern formen. In eine evtl. geölte ofenfeste Form (ca. 28 cm Ø) geben. Putencurry darüber verteilen. Rest Crème fraîche als Kleckse darauf geben. Mit übrigen Nüssen bestreuen. Evtl. im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten überbacken. Petersilie waschen, hacken, darüber streuen. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 680 kcal / 2850 kJ
E 48 g, F 26 g, KH 59 g



Überbackenes Geflügel-Frikassee

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Bund Suppengrün
- 2 Zwiebeln
- Salz, 2 Lorbeerblätter
- 1 Hähnchen (ca. 1,6 kg)
- 500 g Broccoli
- 500 g TK- oder 2 Gläser (à 330 ml) Pariser-Karotten
- 3 EL (ca. 60 g) + 1 EL weiche Butter/Margarine
- 3 gehäufte EL (60 g) Mehl
- 200 g Schlagsahne
- 1–2 EL Zitronensaft
- ½ TL Curry, Pfeffer, Worcestersoße
- Fett für die Form
- 4–5 Scheiben Toastbrot

1 Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. In 2 l Salzwasser mit Lorbeer aufkochen. Hähnchen waschen und im Sud ca. 1¼ Stunden garen. Herausnehmen. Brühe durchsieben und 1½ l abmessen.

2 Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In der Brühe 8–10 Minuten garen. Karotten kurz mit erhitzen. Gemüse herausnehmen. Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und klein schneiden.

3 60 g Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen. Mit Zitronensaft, Curry, Pfeffer, etwas Worcestersoße und Salz würzen. Fleisch und Gemüse in die Soße geben.

4 Frikassee in eine gefettete Auflaufform füllen. Toast zerbröseln und darüber streuen. 1 EL Fett in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten überbacken.
Getränk: kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 490 kcal / 2050 kJ
E 34 g, F 30 g, KH 18 g





Zartes Weizen-Curry mit Pute

Zutaten für 3–4 Personen:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 250 g Champignons
- 250 g Möhren
- 2 dicke Putenschnitzel (ca. 400 g)
- 2 Kochbeutel (à 125 g) „Original Zartweizen" (vorgekochter Hartweizen; z. B. Ebly)
- Salz
- 2–3 EL Öl
- ca. 1½ EL Curry
- 1 gehäufter EL (20 g) Mehl
- 125 g Schlagsahne
- 1–2 EL Gemüsebrühe
- weißer Pfeffer
- evtl. 3–4 Aprikosenhälften

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 570 kcal / 2390 kJ
E 36 g, F 20 g, KH 57 g



1 Lauchzwiebeln und Pilze putzen, Möhren schälen, alles waschen. Möhren in Scheiben, Lauchzwiebeln in Ringe scheiden. Pilze vierteln. Schnitzel waschen, abtupfen und würfeln.



2 Weizen im Kochbeutel in reichlich kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Fleisch im heißen Öl braun anbraten. Pilze kurz mitbraten, dann Lauchzwiebeln zufügen.



3 Alles mit Curry und Mehl bestäuben, anschwitzen. Möhren zugeben. Mit ½ l Wasser und Sahne ablöschen. Brühe einrühren, aufkochen. Zugedeckt ca. 8 Minuten köcheln. Würzen.



4 Kochbeutel herausnehmen, abtropfen lassen. Beutel aufreißen, Weizen unter das Curry rühren, würzen. Mit Aprikosenhälften garnieren.
Getränk: Saft- oder Weinschorle.



Putenragout in Senfsahne

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zucchini (ca. 400 g)
- 3 Möhren (ca. 250 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3 dicke Putenschnitzel (ca. 500 g)
- 2 EL Öl
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 EL (20 g) Butter
- 1 gehäufter EL (20 g) Mehl
- 2 TL klare Brühe
- 200 ml Schlagsahne
- 2 EL mittelscharfer Senf
- 1 kleines Stangenweißbrot



1 Zucchini und Möhren putzen bzw. schälen und waschen. Auf einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Schnitzel waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin in zwei Portionen unter Wenden ca. 5 Minuten braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Fleisch herausnehmen.

3 Zwiebel, Zucchini und Möhren im Bratfett andünsten. Herausnehmen. Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Mehl kurz darin anschwitzen. Brühe einstreuen und mit ⅛ l Wasser ablöschen. Sahne und Senf einrühren. Fleisch und Gemüse wieder zufügen und alles aufkochen.

4 Das Putenragout zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Stangenweißbrot servieren. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 560 kcal / 2350 kJ
E 38 g, F 28 g, KH 35 g



Nudeln mit Hähnchen-Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Hähnchenfilet
- 2 Stangen Staudensellerie (ca. 200 g)
- 1 große rote Paprikaschote
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL getrockneter Thymian
- Salz, schwarzer Pfeffer
- Edelsüß-Paprika
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 250–300 g Bandnudeln
- Zucker
- 2 EL geriebener Parmesan

1 Filet waschen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden. Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

2 Öl erhitzen. Fleisch darin unter Wenden goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse zufügen und mit andünsten. Tomatenmark einrühren. Mit Thymian, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Tomaten mit Saft zufügen, etwas zerkleinern. Aufkochen und ca. 12 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen.

4 Soße mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Nudeln abgießen und mit der Hähnchen-Bolognese anrichten. Mit Parmesan bestreuen.
Getränk: Weißwein-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 490 kcal / 2050 kJ
E 36 g, F 15 g, KH 50 g

Schlank &



Putenröllchen in Zitronensoße

Zutaten für 4 Personen:

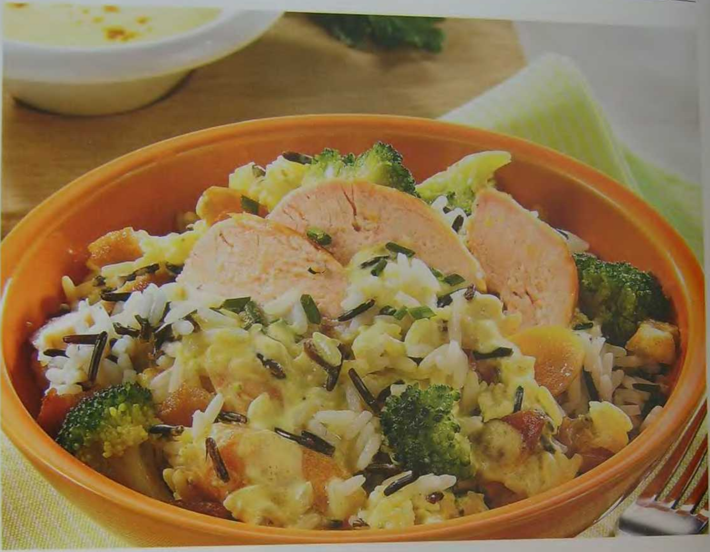
- 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- 4 dünne Scheiben magerer roher Schinken
- 3 Stiele frischer oder etwas getrockneter Salbei
- weißer Pfeffer, Salz
- 400 g Champignons
- 2 EL Öl
- 1 Glas (400 ml) Geflügelfond oder 400 ml Hühnerbrühe
- ca. 2 EL heller Soßenbinder
- einige Spritzer Zitronensaft
- evtl. unbehandelte Zitrone und Salbei zum Garnieren
- Holzspießchen

1 Schnitzel waschen und trockentupfen, flach klopfen und quer halbieren. Schinkenscheiben ebenfalls halbieren. Salbei waschen und Blättchen abzupfen. Schnitzel mit Pfeffer und evtl. etwas Salz würzen. Mit Schinken und Salbei belegen. Fleisch aufrollen und feststecken.

2 Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Röllchen darin rundherum ca. 5 Minuten braun anbraten. Herausnehmen. Pilze im Bratfett unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Röllchen wieder zugeben. Alles mit Fond ablöschen und aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

3 Schmorfond mit Soßenbinder leicht andicken und weitere ca. 3 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Alles anrichten und garnieren. Dazu schmeckt Reis. **Getränk:** kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 300 kcal / 1260 kJ
E 45 g, F 9 g, KH 7 g



Broccoli-Reissalat mit Hühnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Wildreis-Mischung
- Salz
- 500 g Broccoli
- 2–3 Möhren (ca. 250 g)
- 200 g stichfeste saure Sahne
- 300 g Magermilch-Joghurt
- 1–2 EL Weißwein-Essig
- 3 TL Curry
- weißer Pfeffer
- Zucker
- 2 Hähnchenfilets (ca. 300 g)
- 1 EL Öl
- ½ Bund Schnittlauch

1 Reis in gut ½ l kochendes Salzwasser geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20–25 Minuten ausquellen und dann abkühlen lassen.

2 Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Gemüse in knapp ¼ l kochendem Salzwasser zugedeckt 5–6 Minuten garen. Abtropfen lassen, Gemüsewasser dabei auffangen.

3 Saure Sahne, Joghurt, 5–10 EL Gemüsewasser, Essig und Curry verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Gemüse, Reis und Dressing mischen. Zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

4 Filets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl von jeder Seite 5–7 Minuten braten. Abkühlen lassen.

5 Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Salat abschmecken. Filets in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit Schnittlauch bestreuen.

Getränk: kühle Saftschorle.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.
(ohne Wartezeit)
Portion ca. 390 kcal / 1630 kJ
E 30 g, F 9 g, KH 45 g





Leichtes Puten-Stifado

Zutaten für 4 Personen:

- 5–6 mittelgroße Zwiebeln (ca. 400 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Putenbrust
- 2 Zweige frischer oder etwas getrockneter Rosmarin
- 1 EL Olivenöl
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose (850 ml) Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühe
- 3–4 EL Rotwein-Essig
- 1 Lorbeerblatt
- Zucker
- ½ Bund Petersilie

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln. Fleisch waschen, trockentupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Rosmarin abspülen.

2 Öl im Schmortopf erhitzen. Fleisch darin rundherum braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten. Tomatenmark mit anschwitzen. Fleisch wieder zugeben. Tomaten samt Saft zugeben, etwas zerkleinern. ¼ l Wasser, Brühe, Essig und Kräuter einrühren. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze zunächst ca. 25 Minuten schmoren.

3 Dann ca. 15 Minuten offen weitergaren, dabei gelegentlich umrühren. Stifado mit Salz, Pfeffer und 1–2 TL Zucker abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Alles anrichten, mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt Fladenbrot oder Reis.
Getränk: kühle Weinschorle.

Zubereitungszeit ca. 1 ¼ Std.
Portion ca. 260 kcal / 1090 kJ
E 40 g, F 5 g, KH 12 g

Spart Fett

Wenn Sie antihaftbeschichtete Pfannen oder Töpfe verwenden, können Sie auf das Öl zum Anbraten ganz verzichten.



Knusprige Chicken Wings

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Hähnchenflügel (ca. 16 Stück)
- 4 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer
- Chilipulver
- Knoblauchpulver
- 3 EL Olivenöl
- 100 ml Ananassaft
- 2 EL Tomaten-Ketchup
- evtl. Salat, Petersilie, Zitrone, rote Peperoni und Oliven zum Garnieren

1 Flügel waschen und trockentupfen. Toastbrot fein zerbröseln. Eier verquirlen. Flügel mit Salz und Pfeffer würzen. In Ei wenden, mit Chili und Knoblauch würzen. In den Toastbrotbröseln wenden, gut andrücken.

2 Öl in zwei großen Pfannen erhitzen. Die Flügel darin ca. 12 Minuten knusprig braun braten, dabei ab und zu wenden. Flügel herausnehmen. Ananassaft und Ketchup ins Bratfett geben, verrühren und aufkochen.

3 Hähnchenflügel auf Salatblättern anrichten, garnieren. Ketchup-Soße dazureichen. Dazu schmeckt Baguette. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.
Portion ca. 390 kcal / 1630 kJ
E 29 g, F 23 g, KH 15 g



Aïoli zum Dippen

Zu den Hähnchenflügeln ist auch „Aïoli“ sehr lecker: einfach 100 g Salat-Mayonnaise und evtl. 2–3 EL Schmand glatt verrühren. Nach Geschmack 2–3 Knoblauchzehen hineinpressen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken.



Würziges Hähnchenschaschlik

Zutaten für 4–6 Personen:

- 6 mittelgroße Zwiebeln
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Öl
- Salz
- weißer Pfeffer
- Currypulver
- 200 ml Curry-Ketchup
- evtl. Tomate und Petersilie zum Garnieren
- 12 Holzspieße

1 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Fleisch waschen, trockentupfen und in grobe Würfel schneiden. Beides abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

2 Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Spieße darin rundum ca. 7 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Ketchup im Bratfett erhitzen, über die Spieße geben. Mit Curry bestäuben. Mit Tomate und Petersilie garnieren. Dazu passen Brötchen. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 160 kcal / 670 kJ
E 19 g, F 4 g, KH 12 g

EXTRA-TIPPS

- *Das Fleisch lässt sich später besser von den Spießen streifen, wenn Sie diese vor dem Aufstecken mit etwas Öl einpinseln.*
- *Wer mag, kann noch rote, grüne oder gelbe Paprikastücke mit auf die Spieße stecken. Die liefern zusätzlich Vitamine.*



Klein, aber f



Entenbrust mit Sesam-Gemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Möhren
- 500 g Schneidebohnen
- 2 Entenbrustfilets (à ca. 350 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- evtl. 1 EL Sesam
- 1–2 EL Öl (z. B. Sesamöl)
- 4–5 EL Sojasoße (davon evtl. 1–2 EL süße Sojasoße)
- 3–4 Stiele Koriandergrün (ersatzw. Petersilie)
- evtl. etwas Sambal Oelek oder geschroteter Chili

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen. Möhren und Bohnen schälen bzw. putzen, waschen. Möhren und Bohnen in schräge Scheiben bzw. Streifen, Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Knoblauch hacken.

2 Filets waschen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne ohne Fett erst auf der Hautseite ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Wenden, auf der Fleischseite kurz weiterbraten.

3 Mit der Haut nach oben in eine flache Auflaufform legen. Entstandenen Bratenfond angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten braten.

4 Sesam im Wok oder in einer großen Pfanne anrösten, herausnehmen. Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Bohnen darin andünsten. Ca. ⅛ l Wasser und Sojasoße angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 8 Minuten dünsten.

5 Fleisch herausnehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. Evtl. Bratenfond entfetten, zum Gemüse gießen. Koriander waschen und, bis auf etwas, abzupfen. Unter das Gemüse mischen. Mit Sambal Oelek und evtl. Salz abschmecken. Entenbrust in Scheiben schneiden. Mit Gemüse anrichten, mit Sesam bestreuen. Mit Rest Koriander garnieren. Dazu: Basmati-Reis. **Getränk:** kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 460 kcal / 1930 kJ
E 36 g, F 28 g, KH 13 g



Pouletkrüstchen in Pfifferlingsrahm

Zutaten für 6 Personen:

- 750 g Broccoli
- 500 g Möhren
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 1 Dose (425 ml) Pfifferlinge
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 6 Hähnchenfilets (à ca. 200 g)
- 2 EL Öl
- 2 EL (ca. 40 g) + etwas Butter/Margarine
- 3 leicht gehäufte EL (45 g) Mehl
- 200 g Schlagsahne
- 5-6 EL trockener Weißwein
- Zucker, grober bunter Pfeffer
- evtl. Kräuter zum Garnieren

1 Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. In ca. ¾ l kochendem Salzwasser zugedeckt 12–15 Minuten garen. Broccoli 5–6 Minuten mitgaren. Gemüse abtropfen lassen, Gemüsewasser auffangen. Ca. 600 ml abmessen.

2 Pfifferlinge abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Filets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl portionsweise rundherum gut anbraten und herausnehmen.

3 2 EL Fett im Bratfett erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Pilze mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Gemüsewasser, Sahne und Wein einrühren. Alles aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Soße mit 1 Prise Zucker und kräftig mit buntem Pfeffer abschmecken.

4 Gemüse in eine gefettete Auflaufform (ca. 30 cm lang) füllen. Filets hineinsetzen. Soße darüber verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten backen. Fleisch aufschneiden, garnieren. Dazu schmecken Kartoffelbällchen. **Getränk:** kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 430 kcal / 1800 kJ
E 49 g, F 19 g, KH 13 g



Entenfilet à l'orange

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Wirsing (ca. 1,2 kg)
- 2 Entenbrustfilets (à ca. 300 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- 50 g Butter
- geriebene Muskatnuss
- 3 Orangen
- 2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
- 1–1½ TL Hühnerbrühe
- 2 EL eingelegter grüner Pfeffer
- evtl. 2–3 EL Orangenlikör
- 1–2 TL Speisestärke
- Zucker
- evtl. unbehandelte Orangenscheiben und Kräuter zum Garnieren

1 Wirsing putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Dann in feine Streifen schneiden.

2 Filets waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne zuerst auf der Hautseite 5 Minuten anbraten. Wenden und ebenfalls ca. 5 Minuten anbraten. Dann bei mittlerer Hitze weitere ca. 15 Minuten braten.

3 Gut die Hälfte Butter erhitzen. Wirsing darin mit etwas Salz und Pfeffer zugedeckt 8–10 Minuten dünsten. Mit Muskat leicht würzen.

4 2 Orangen dick schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. In Scheiben schneiden und 1 Frucht auspressen. Schalotten schälen, fein würfeln. Filets warm stellen. Schalotten im Bratfett andünsten. Mit ¼–⅜ l Wasser und Saft ablöschen, aufkochen, Brühe einrühren und etwas einkochen. Grünen Pfeffer und Likör zufügen. Stärke und 1 EL Wasser glatt rühren. Soßenfond damit binden und alles abschmecken.

5 Rest Butter erhitzen. Orangenscheiben darin kurz anbraten. Alles anrichten und garnieren.
Dazu passen Herzogin-Kartoffeln.
Getränk: Rot- oder Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 400 kcal / 1680 kJ
E 35 g, F 21 g, KH 15 g

Gefüllte Entenbrust mit Rotwein-Pflaumen

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Trockenpflaumen ohne Stein
- 150–200 ml Rotwein
- 5–6 EL (50–75 g) Walnusskerne
- 2 Entenbrustfilets (600–700 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- 1 gehäufter TL Hühnerbrühe
- 2–3 EL dunkler Soßenbinder
- evtl. Petersilie zum Garnieren
- Holzspießchen

1 Pflaumen über Nacht in Wein einlegen. Danach abtropfen lassen und Wein auffangen. Pflaumen, bis auf ca. 8, klein schneiden. Nüsse grob hacken, mit den Pflaumen mischen.

2 Filets waschen und trockentupfen. Jeweils eine Tasche einschneiden. Mit der Pflaumen-Masse füllen und zustecken. Fleisch würzen.

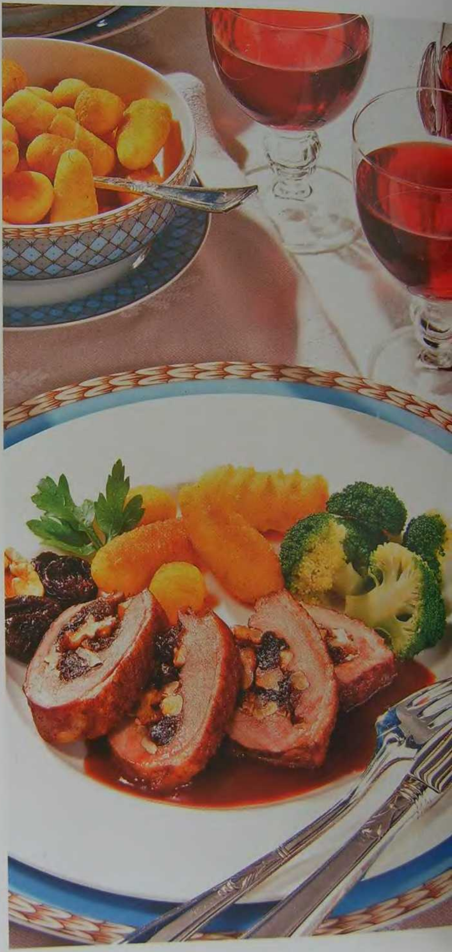
3 Filets in einer Pfanne zuerst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze 20–25 Minuten weiterbraten. Ab und zu wenden.

4 Filets warm stellen. Bratfett, bis auf etwas, vorsichtig abgießen. Den Bratensatz mit 300 ml Wasser und Rotwein ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Mit Soßenbinder leicht binden und abschmecken. Filets aufschneiden und anrichten. Mit übrigen Pflaumen und Petersilie garnieren. Dazu: Broccoli und Kroketten.
Getränk: kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 510 kcal / 2140 kJ
E 29 g, F 26 g, KH 29 g

So wird's perfekt

Bei Enten- und Gänsebrust kann auf Bratfett verzichtet werden, denn die Haut enthält genügend Fett. Raffiniert: vor dem Braten die Haut rautenförmig einritzen. Fleisch immer etwas ruhen lassen, bevor Sie es aufschneiden, damit sich der Fleischsaft setzt.





Hähnchenfilet in Balsamico-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Langkornreis, Salz
- 4 kleine Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
- weißer Pfeffer
- 1 EL Öl
- 1–2 Bund Lauchzwiebeln
- 4 mittelgroße Tomaten
- 250 g Champignons
- 1 EL (10 g) Butter/Margarine
- 1 TL Hühnerbrühe
- 3–4 EL Balsamico-Essig
- 1 EL flüssiger Honig
- 1–2 TL Speisestärke
- evtl. 1–2 EL Schlagsahne

1 Reis in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Hähnchenfilets waschen und gut trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Öl pro Seite 5–6 Minuten braten.

2 Inzwischen Gemüse und Pilze putzen, waschen und klein schneiden. Pilze im heißen Fett braun anbraten. Gemüse kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Filets warm stellen. Bratensatz mit ¼ l Wasser lösen, aufkochen. Brühe, Essig und Honig einrühren. Stärke mit 1–2 EL Wasser verrühren, in die Soße rühren und aufkochen. Soße mit Sahne verfeinern und abschmecken. Reis abtropfen lassen. Filets aufschneiden und alles anrichten.
Getränk: Weißwein-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 480 kcal / 2010 kJ
E 34 g, F 14 g, KH 51 g



EXTRA-TIPP

So testen Sie, ob das Filet durchgebraten ist: mit Daumen oder Löffel darauf drücken. Gibt es kaum nach, ist es gar.



Gefüllte Brüstchen mit Bärlauch-Schaum

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenfilets (à ca. 125 g)
- 4 Scheiben Bauernschinken (à ca. 10 g)
- 1–2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel
- 1 EL (20 g) Butter
- 1 gehäufter EL (20 g) Mehl
- 1 TL Gemüsebrühe
- 50 g Bärlauch
- 125 g Schlagsahne
- Holzspießchen

1 Filets waschen, trockentupfen und jeweils längs eine Tasche einschneiden. Mit je 1 Scheibe Schinken füllen, zustecken und würzen. Im heißen Öl pro Seite 5–6 Minuten braten.

2 Zwiebel schälen und fein hacken. In heißer Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. ⅜ l Wasser und Brühe einrühren, aufkochen. Ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer würzen.



3 Bärlauch waschen und Blätter fein schneiden. Bis auf 2 EL in die Soße geben und kurz ziehen lassen. Sahne steif schlagen. Die Hälfte zur Soße geben und alles pürieren. Nochmals abschmecken. Rest Sahne und Bärlauch unterziehen. Alles anrichten. Dazu passen Pellkartoffeln.
Getränk: kühler Cidre (französischer Apfelwein).

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 410 kcal / 1720 kJ
E 31 g, F 28 g, KH 6 g





Gänsebrust auf Orangen-Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Gänsebrust (ca. 1,2 kg)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 400–500 ml Gänsefond (Glas)
- 2 Orangen (davon 1 unbehandelte)
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 1 TL Butter/Margarine
- 1 Dose (850 ml) Sauerkraut
- 1–2 Lorbeerblätter, 100 ml Weißwein
- 1–2 TL Speisestärke

1 Gänsebrust waschen, trockentupfen. Knochenseite mit Salz und Pfeffer, Haut nur mit Pfeffer würzen. Mit der Hautseite nach oben in einen Bräter legen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ½ Stunden braten.

2 Nach ca. 30 Minuten nach und nach je ca. ⅛ l Wasser und Gänsefond angießen. Brust öfter damit beschöpfen.

3 Unbehandelte Orange heiß waschen. Schale in dünnen Streifen abziehen, Saft auspressen. Zweite Orange so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und den Saft dabei auffangen.

4 Zwiebel schälen, würfeln. Im heißen Fett andünsten. Sauerkraut kurz mit andünsten, würzen. Lorbeer zufügen. Mit ca. ⅛ l Wasser und Wein ablöschen, zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren. Orangenfilets ca. 5 Minuten mitschmoren.

5 Gänsebrust mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen, bei höchster Hitze ca. 10 Minuten knusprig braten. Warm stellen. Bratenfond entfetten. Mit Orangenschale und -saft aufkochen, etwas köcheln. Stärke und 2 EL Wasser verrühren, Soße damit binden. Nochmals abschmecken.

6 Kraut abschmecken. Fleisch aufschneiden und anrichten. Soße dazureichen. Dazu passen Salzkartoffeln. **Getränk:** kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 450 kcal / 1890 kJ
E 27 g, F 31 g, KH 10 g

Hähnchen in Pestosahne

Zutaten für 3–4 Personen:

- 400 g Zuckerschoten
- Salz, weißer Pfeffer
- 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- 1–2 EL Öl (z. B. Olivenöl)
- 200–250 g Schlagsahne
- 1–2 EL heller Soßenbinder
- 4–5 TL (40 g) Pesto (Glas)
- 200 g Bandnudeln
- 1 mittelgroße Tomate



1 Zuckerschoten putzen, waschen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 3–4 Minuten dünsten, abgießen.

2 Filets waschen, trockentupfen und würzen. Im heißen Öl pro Seite ca. 3 Minuten kräftig anbraten und herausnehmen. Bratensatz mit Sahne ablöschen, aufkochen und leicht binden. Pesto unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zuckerschoten in eine gefettete Auflaufform (ca. 28 cm lang) füllen. Filets darauf legen, Pestosahne darüber gießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten backen.

4 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Tomate waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Nudeln abgießen. Alles anrichten und mit Tomate bestreuen. **Getränk:** kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 700 kcal / 2940 kJ
E 44 g, F 34 g, KH 49 g





Gänsebrust mit Feigen und Cognac-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Gänsebrust (ca. 1,2 kg)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 400–500 ml Gänse- oder Geflügelfond (Glas)
- 1 kg Wirsing
- 1 Zwiebel
- 3 EL (30 g) Butter
- ca. ½ TL Gemüsebrühe
- 2–3 frische Feigen
- 4 Kumquats (Zwergorangen)
- 2 EL Aprikosen-Konfitüre
- 1 gehäufter EL (20 g) Mehl
- 2 EL Cognac
- 1 EL eingelegter grüner Pfeffer

1 Gänsebrust waschen, trockentupfen. Knochenseite mit Salz und Pfeffer, Haut nur mit Pfeffer würzen. Im Bräter im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ½ Stunden braten. Nach und nach ¼ l Wasser und Hälfte Fond angießen. Brust öfter mit dem Fond beschöpfen.

2 Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, hacken und in 2 EL Butter andünsten. Wirsing kurz mitdünsten, würzen. ⅛ l Wasser angießen, aufkochen, Brühe einrühren und ca. 20 Minuten schmoren.

3 Feigen und Kumquats waschen und trockentupfen. Feigen in Spalten, Kumquats in Scheiben schneiden. 1 EL Butter und Konfitüre erhitzen. Früchte darin 2–3 Minuten schwenken.

4 10 Minuten vor Bratzeitende die Haut mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen und bei höchster Hitze knusprig braten. Gänsebrust herausnehmen und warm stellen.

5 Bratenfond durchs Sieb in einen Topf gießen. Bratensatz mit übrigem Fond lösen, dazugießen. Fett abschöpfen. Bei starker Hitze ca. 3 Minuten einkochen. Mehl und 1–2 EL Wasser verrühren. Fond damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken. Pfefferkörner zufügen. Kohl abschmecken und alles anrichten. Dazu passen Kartoffelbällchen.
Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ¾ Std.
Portion ca. 470 kcal / 1970 kJ
E 30 g, F 26 g, KH 22 g

Perlhuhn auf Möhren-Pilz-Gemüse

Zutaten für 4–6 Personen:

- 2 Perlhühner (à ca. 1,1 kg)
- 200 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 500 g Möhren
- 300–400 g Champignons
- 1 EL (20 g) Butterschmalz
- Salz, weißer Pfeffer
- ⅜–½ l Hühnerbrühe
- ¼ l Weißwein oder Brühe
- je ½ Bund/Töpfchen frischer oder je ca. 1 TL getrockneter Thymian und Majoran
- 2 Lorbeerblätter
- 1–1,5 kg Kartoffeln, 4–5 EL Öl
- 4 EL Crème double oder Crème fraîche

1 Perlhühner waschen, trockentupfen, in je 6–8 Stücke teilen. Schalotten und Möhren schälen. Pilze putzen. Möhren und Pilze waschen. Möhren in Stücke schneiden, Schalotten und Pilze evtl. halbieren. Gemüse auf der Fettpfanne des Backofens verteilen.

2 Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Perlhuhnteile mit Salz und Pfeffer einreiben und portionsweise kräftig anbraten. Mit auf die Fettpfanne legen. Hühnerbrühe in die Pfanne gießen und den Bratensatz loskochen.

3 Bratenfond und Wein auf die Fettpfanne gießen. Kräuter waschen und Blättchen abzupfen. Mit Lorbeerblättern über das Gemüse geben. Dann alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 45–50 Minuten braten.

4 Kartoffeln schälen, waschen und trockentupfen. In grobe Stücke schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin ca. 20 Minuten braten. Dabei öfter wenden. Mit Salz würzen.

5 Perlhuhnteile herausnehmen. Brustfleisch vom Knochen lösen, aufschneiden. Crème double unter das Gemüse rühren, abschmecken. Alles zusammen anrichten.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1¾ Std.
Portion ca. 740 kcal / 3100 kJ
E 60 g, F 39 g, KH 26 g



Gefüllte Fasanenbrüstchen

Zutaten für 6 Personen:

- 20 g getrocknete Morcheln
- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz, 2 EL (30 g) Butter
- 1 TL + 1 l Öl, 50 g Mehl, 1 Ei
- Muskat, 1 EL Gewürznelken
- 6 Fasanenbrüste (à ca. 200 g) (im Wildfachhandel vorbestellen)
- weißer Pfeffer
- 400 g Schabefleisch (Tatar)
- 3 TL Senf, etwas Thymian
- 1 großer Romanesco (ca. 1 kg)
- 2 Schalotten oder 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Cognac, 300 g Schlagsahne
- 2–3 EL Soßenbinder
- 2 EL Mandelblättchen
- evtl. Thymian zum Garnieren

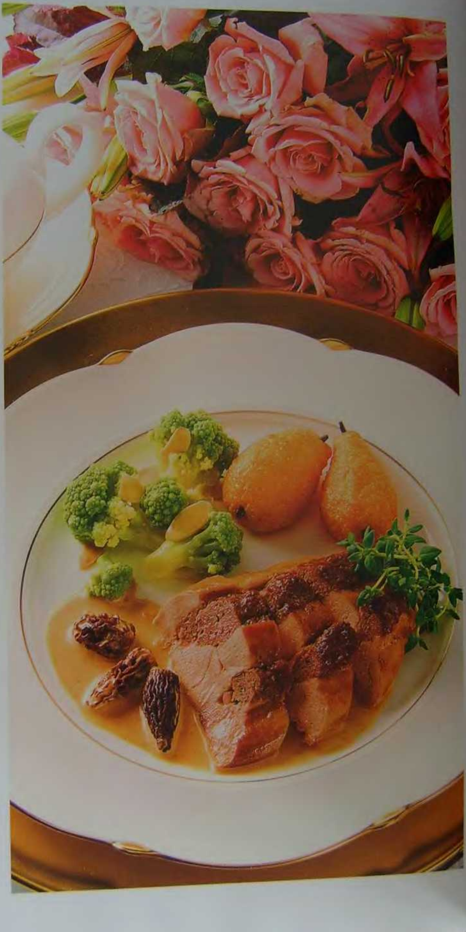
1 Morcheln in 200 ml Wasser einweichen. Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. ⅛ l Wasser und 1 EL Butter aufkochen. Mehl zugeben und unter Rühren „abbrennen". Ei darunter rühren, mit Muskat würzen.

2 Kartoffeln zerstampfen, mit dem Teig mischen. Zu Birnen formen, Nelken als Stiel und Blütenansatz hineinstecken. Fasanenbrüste pfeffern, je 2x längs einschneiden. Hack, Senf, Salz, Pfeffer und Thymian verkneten. In die Einschnitte füllen. Fasanenbrüstchen auf einem geölten Backblech im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C/Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 15 Minuten braten.

3 Romanesco in Röschen teilen und waschen. In Salzwasser 10 Minuten garen. Schalotten schälen und fein hacken. In 1 EL Butter dünsten. Morcheln mit Einweichwasser, Cognac und Sahne zufügen, aufkochen. Mit Soßenbinder binden, abschmecken.

4 Kartoffelbirnen ca. 5 Minuten im heißen Öl frittieren. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Alles anrichten, Romanesco mit Mandeln bestreuen. Garnieren.
Getränk: leichter Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 670 kcal / 2810 kJ
E 47 g, F 39 g, KH 24 g





Straußenmedaillons auf Spargel

Zutaten für 4 Personen:

- 2 kg weißer Spargel
- 1 TL + 125 g Butter
- Salz
- Zucker
- 750 g Straußenfilet
- 8 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 2 EL Öl
- Steak-Pfeffer
- 1 Beutel Zubereitung für „Sauce Hollandaise“ (für 125 g Butter)
- ½ Töpfchen/Bund Basilikum
- Küchengarn

1 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Reichlich Wasser mit 1 TL Butter, Salz und 1 TL Zucker aufkochen. Spargelstangen hineinlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen.

2 Straußenfilet in 8 gleich große Medaillons schneiden. Jedes Medaillon mit einer Speckscheibe umwickeln und mit Küchengarn festbinden. Medaillons im heißen Öl pro Seite 5–7 Minuten braten. Mit Salz und Steak-Pfeffer würzen.

3 ⅛ l Wasser erwärmen. Das Soßenpulver einrühren und aufkochen. 125 g Butter in Stückchen nach und nach in die Soße rühren. Basilikum waschen, Blätter abzupfen. Hälfte in Streifen schneiden und unter die Soße ziehen. Spargel abgießen und abtropfen lassen. Mit der Hollandaise und je zwei Medaillons auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit übrigen Basilikumblättern bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 680 kcal / 2850 kJ
E 52 g, F 45 g, KH 11 g





Wachteln in Trauben-Sahnesoße

Zutaten für 4 Personen:

- 350 g + 2 leicht gehäufte (30 g) Mehl
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier (Gr. M)
- 8 Wachteln (à ca. 150 g)
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 4 Wacholderbeeren
- 8 Pfefferkörner
- 2 Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 EL Öl
- 125 g grüne Weintrauben
- 125 g blaue Weintrauben
- 100 g Schlagsahne
- 2 EL Gin
- 1 EL Preiselbeeren (Glas)
- Küchengarn

1 Für die Spätzle 350 g Mehl, ¼ TL Salz, Eier und ⅛ l Wasser zu einem glatten Teig verarbeiten. Ca. 1 Stunde ruhen lassen.

2 Wachteln waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Keulen zusammenbinden. Speck würfeln. In einem Bratentopf auslassen, herausnehmen. Wachteln darin rundum anbraten. Wacholderbeeren und Pfefferkörner zerstoßen. Schalotten schälen. Möhren putzen, waschen und grob zerkleinern. Alles zu den Wachteln geben. Mit ¾ l heißem Wasser auffüllen, zugedeckt ca. 30 Minuten bei schwacher Hitze garen.

3 2 l Wasser mit 2 EL Salz und Öl aufkochen. Etwas Teig auf ein Spätzlebrett geben, mit einem Messer feine Streifen vom Brett ins siedende Wasser schaben. Aufkochen, bis die Spätzle hochsteigen. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und warm halten.

4 Trauben waschen, halbieren und entkernen. Wachteln vorsichtig aus dem Topf nehmen und in einer Schüssel warm stellen. Fond durch ein Sieb gießen und aufkochen. Sahne und 2 EL Mehl glatt rühren. Unter Rühren zugeben und kurz aufkochen. Soße mit Gin, Preiselbeeren, Salz und Pfeffer abschmecken. Trauben kurz darin erhitzen. Soße über die Wachteln gießen. Alles anrichten.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Wartezeit ca. 1 Std.
Portion ca. 940 kcal / 3940 kJ
E 68 g, F 38 g, KH 72 g



Orangen-Honig-Wildente

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Wildente (ca. 1,1 kg)
- 2 Orangen
- 2 EL Honig
- 3 EL Öl, 1 EL Butter
- Salz, Cayennepfeffer
- 2 große Stangen (ca. 500 g) Porree (Lauch)
- 1 EL gehackte Walnusskerne
- evtl. Petersilie zum Garnieren
- Küchengarn

1 Ente von innen und außen waschen, trockentupfen. Keulen mit Küchengarn zusammenbinden. 1 Orange auspressen. Saft mit Honig, Öl, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Ente auf eine mit kaltem Wasser ausgespülte Fettpfanne legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) zunächst 10 Minuten braten.

2 Ente aus dem Ofen nehmen. Mit einer Pinzette die Federkiele entfernen. Dann weitere ca. 40 Minuten braten. Dabei öfter mit etwas Orangen-Marinade bestreichen. In den letzten 10 Minuten nicht mehr bestreichen, damit die Ente knusprig wird.

3 Inzwischen Porree putzen, waschen und in größere Stücke schneiden. Restliche Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Frucht in Scheiben schneiden, große Scheiben halbieren.

4 Porree in 1 EL heißer Butter ca. 15 Minuten dünsten. Orangenscheiben zufügen, evtl. Rest Marinade angießen und aufkochen.

5 Ente mit dem Gemüse anrichten und mit den Nüssen bestreuen. Mit Petersilienblättchen garnieren. Dazu schmecken Kartoffelkroketten. **Getränk:** trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 580 kcal / 2430 kJ
E 79 g, F 25 g, KH 5 g

Gebratener Fasan mit Austernpilzen

Zutaten für 2–3 Personen:

- 1 Fasan (ca. 1 kg)
- 100 g Geflügelleber
- 2 große Stangen (500 g) Porree (Lauch)
- 1 kleiner Apfel
- 1 Scheibe Toastbrot
- 2 EL Butter/Margarine
- Salz, Pfeffer
- ½ TL getrockneter Thymian
- 4 Scheiben (ca. 40 g) Frühstücksspeck (Bacon)
- 150 g Austernpilze (ersatzw. Champignons)
- 3 EL Preiselbeeren (im eigenen Saft; Glas)
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Fasan und Geflügelleber waschen und trockentupfen. Leber klein schneiden. ½ Stange Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Toastbrot würfeln.

2 Leber, Porree, Apfel und Brot in 1 EL heißem Fett andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Fasan damit füllen und mit Holzspießchen verschließen. Keulen zusammenbinden. In einen Bräter setzen. Brust mit Speck belegen.

3 Fasan im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten.

4 Übrigen Porree putzen, waschen und in Stücke schneiden. Pilze putzen, mit Küchenpapier abreiben.

5 Pilze in 1 EL Fett anbraten. Porree zufügen. Ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Preiselbeeren abtropfen lassen, untermischen. Alles anrichten. Dazu passen Herzogin-Kartoffeln.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit 1½ Std.
Portion ca. 630 kcal / 2640 kJ
E 74 g, F 28 g, KH 16 g





Straußensteak mit Kartoffel-Gratin

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Straußenfleisch
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence, bunter Pfeffer
- 750 g Kartoffeln
- Salz
- 400 g Champignons
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- Fett für die Form
- 1 Beutel Zwiebelsuppe (für ¾ l Wasser)
- 2 Becher (à 200 g) Schlagsahne
- 200 g geriebener Emmentaler
- evtl. Kerbel zum Garnieren

1 Fleisch waschen, trockentupfen und in 4 Scheiben schneiden. Etwas flach klopfen. 2–3 EL Öl, Kräuter und Pfeffer verrühren, über die Steaks gießen und abgedeckt 2–3 Tage marinieren. Hin und wieder wenden.

2 Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Abgießen, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Champignons zufügen und mitdünsten. Etwas abkühlen lassen.

3 Kartoffeln und Champignons in eine gefettete Gratinform schichten. Zwiebelsuppe und Sahne verrühren, über die Kartoffeln gießen. Mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

4 Inzwischen Pfanne erhitzen und die Steaks darin von jeder Seite 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz würzen. Kartoffelgratin und Steaks anrichten und mit Kerbel garnieren. Dazu schmeckt Tomatensalat mit Zwiebelringen und Schnittlauch.

Getränk: kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Wartezeit 2–3 Tage
Portion ca. 850 kcal / 3570 kJ
E 55 g, F 53 g, KH 33 g



Perlhühner in Calvados-Rahm

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Perlhühner (à ca. 1 kg)
- Salz, Pfeffer, Mehl zum Bestäuben
- 12 mittelgroße Schalotten oder 5–6 kleine Zwiebeln
- 200 g Champignons, 2 EL Öl
- 50 ml Calvados (französischer Apfelbrand)
- 2 Gläser (à 400 ml) Geflügelfond
- 800 g Kartoffeln
- 1 Broccoli (ca. 500 g)
- 2 mittelgroße Möhren (ca. 250 g)
- 1 EL Butter/Margarine
- 1 EL Speisestärke
- 4–5 EL Schlagsahne
- Majoran zum Garnieren

1 Perlhühner waschen, trockentupfen, vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben. Schalotten schälen und halbieren (Zwiebeln vierteln). Pilze putzen, waschen und halbieren. Schalotten und Champignons in 1 EL heißem Öl anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.

2 Perhuhnteile im Bratfett rundum anbraten. Mit Calvados ablöschen und flambieren. Fond angießen, abgedeckt 45–50 Minuten schmoren.

3 Kartoffeln waschen und ca. 20 Minuten kochen. Abschrecken und Schale abziehen, abkühlen lassen. Kartoffeln längs vierteln. Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Möhren schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Pilze ca. 20 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Perlhühnern geben und mitschmoren.

4 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin unter Wenden goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Broccoli und Möhren in ca. 200 ml Salzwasser mit Fett ca. 5 Minuten dünsten. Perlhühner herausnehmen, warm stellen. Schmorfond aufkochen. Speisestärke mit 2 EL Wasser glatt rühren. Fond damit binden, abschmecken. Perlhuhnteile aufschneiden, alles anrichten. Soße mit etwas Sahne beträufeln. Mit Majoran garnieren.
Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 530 kcal / 2220 kJ
E 55 g, F 20 g, KH 23 g

Peking-Ente in Pfannkuchen

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Ente (ca. 2 kg)
- 5 EL Honig
- 1 TL gemahlener Ingwer
- Salz, weißer Pfeffer
- 300 g Mehl
- 3 EL Sesam- oder Sojaöl
- 500 g Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- evtl. Lauchzwiebelblüten, Möhrenröschen und Koriandergrün zum Garnieren
- ca. 250 g fertige Hoi-Sin-Sauce (asiatische Grillsoße; Asialaden)
- Küchengarn, Pergamentpapier

1 Ente waschen, trockentupfen und in Form binden. Honig, Ingwer, 2 TL Salz, ½ TL Pfeffer und 3 EL heißes Wasser verrühren. Ente mit ⅔ der Paste bestreichen. In Pergamentpapier wickeln und an einem kühlen Ort mind. 6 Stunden ziehen lassen.

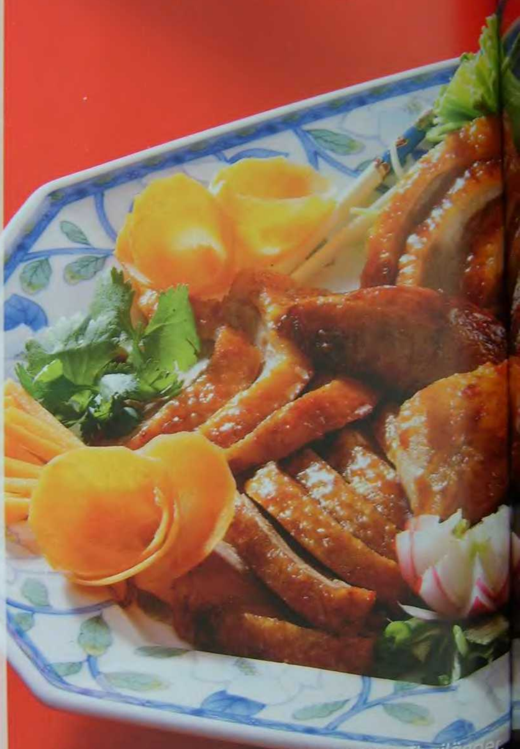
2 Papier entfernen. Ente auf den Rost über die Fettpfanne legen. ¼ l Wasser angießen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) ca. 1½ Stunden braten. Mit übriger Paste bestreichen. Bei 225 °C (Umluft: 200 °C/Gas: Stufe 4) ca. 15 Minuten weiter braten.

3 Mehl, Öl und ¼ l kochendes Wasser verkneten. 30 Minuten ruhen lassen. Nochmals durchkneten und zur Rolle formen. In 12 Scheiben schneiden und zu dünnen Fladen ausrollen. Sofort in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten backen.

4 Gemüse putzen, waschen und in Stifte schneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten dünsten. Ente in kleine Stücke schneiden, mit Gemüse anrichten und garnieren. Pfannkuchen und Hoi-Sin-Sauce dazureichen. Bei Tisch Pfannkuchen mit Soße bestreichen, Fleisch und Gemüse darin einrollen.
Getränk: grüner Tee oder kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Wartezeit ca. 6 Std.
Portion ca. 950 kcal / 3990 kJ
E 54 g, F 52 g, KH 59 g

Highlights



Mal mild, mal feurig scharf: Was Thailänder, Inder und Chinesen aus Huhn und Ente zaubern, ist ein Erlebnis für den Gaumen



Hackbällchen in Currysoße

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g geröstete Erdnusskerne
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 600 g „Puten-Mix zum Braten“ (fertig gewürztes Putenhack)
- 2 EL Magerquark
- 1 Ei (Gr. M)
- Cayennepfeffer
- 2 EL Öl
- 2 EL (30 g) Butter/Margarine
- ½ TL Tomatenmark
- 1–2 TL Curry
- 2 leicht gehäufte EL (30 g) Mehl
- 6–8 EL Schlagsahne oder Milch
- 1 EL eingelegter grüner Pfeffer
- Salz, weißer Pfeffer
- Zucker
- evtl. Petersilie zum Garnieren

1 Erdnüsse grob hacken. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Puten-Mix, Quark, Hälfte der Zwiebeln, Ei und Cayennepfeffer mit den Knethaken des Handrührgerätes verkneten. ¾ der Erdnüsse unterkneten. Aus dem Fleischteig mit angefeuchteten Händen Bällchen formen. Im heißen Öl rundum 6–8 Minuten braten.

2 Fett im Topf erhitzen. Rest Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren. Mit Curry und Mehl bestäuben und anschwitzen. 600 ml Wasser und Sahne einrühren, Pfefferkörner zufügen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzig abschmecken.

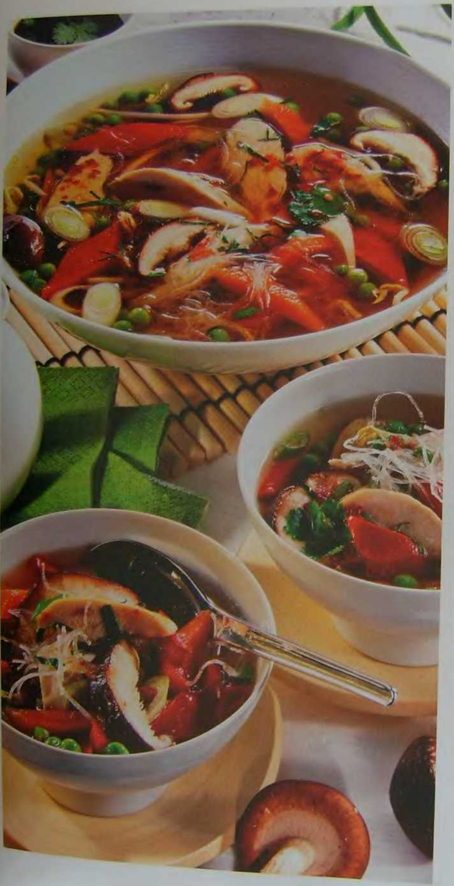
3 Bällchen in die Currysoße geben und kurz ziehen lassen. Anrichten, mit übrigen Erdnüssen bestreuen und mit Petersilie garnieren. Dazu schmecken Basmati-Reis und Mango-Chutney.

Getränk: kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.
Portion ca. 540 kcal / 2260 kJ
E 48 g, F 32 g, KH 12 g

EXTRA-INFO

Fertig gewürztes Putenhack finden Sie oftmals als „Puten-Mix zum Braten“ im Kühlregal. Da es unter Schutzatmosphäre verpackt wird, hält es sich im Kühlschrank im Gegensatz zu normalem Hack mehrere Tage. Falls sie es nicht bekommen: Putenbrust oder -gulasch portionsweise mit einem großen scharfen Messer fein hacken.



Fernöstliche Geflügelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 Stück (ca. 25 g) frischer oder ½ TL gemahlener Ingwer
- 2 Hähnchenbrüste mit Knochen (ca. 750 g)
- 3–4 Pfefferkörner
- 2–4 EL Sojasoße, Salz
- 400 g Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 150 g Mungobohnen-Keimlinge
- 3 Lauchzwiebeln
- 75 g Shiitake-Pilze oder Champignons
- 50 g Glasnudeln, 2 EL Öl
- 150 g TK-Erbsen
- ½–1 TL Sambal Oelek
- evtl. etwas Koriander oder Petersilie

1 Zwiebel schälen, vierteln. Ingwer schälen, grob würfeln. Fleisch waschen. Alles mit Pfefferkörnern und 1 EL Sojasoße in gut 1½ l leicht gesalzenem Wasser aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze 35–40 Minuten köcheln.

2 Möhren und Paprika schälen bzw. putzen, waschen und in Stücke schneiden. Keimlinge verlesen und waschen. Lauchzwiebeln und Pilze putzen und waschen. Lauchzwiebeln in Ringe, Pilze in Scheiben schneiden. Nudeln evtl. kleiner schneiden.

3 Öl im Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Möhren und Paprika zugeben, andünsten. Hähnchenbrüste aus der Brühe heben, beiseite stellen. Brühe durch ein Sieb zum Gemüse gießen und aufkochen. Erbsen ca. 5 Minuten, Glasnudeln, Lauchzwiebeln und Keimlinge ca. 2 Minuten mitgaren.

4 Fleisch von Haut und Knochen lösen. In Stücke schneiden, in der Suppe erhitzen. Suppe mit 1–3 EL Sojasoße, Salz und Sambal würzig abschmecken. Koriander waschen, fein schneiden und darüber streuen.
Getränk: grüner Tee.

Zubereitungszeit ca. 1¼ Std.
Portion ca. 360 kcal / 1510 kJ
E 39 g, F 15 g, KH 15 g

Bratnudeln mit Hähnchen & Ei

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g asiatische Weizennudeln (ersatzw. dünne Bandnudeln)
- Salz
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 300 g Hähnchenfilet
- 1–2 EL Öl
- schwarzer Pfeffer
- 150 g TK-Erbsen
- 4 Eier
- 4–6 EL Sojasoße
- Cayennepfeffer

1 Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abtropfen lassen.



2 Möhren schälen, waschen, in feine Streifen hobeln bzw. schneiden. Paprika und Lauchzwiebeln putzen und waschen. Paprika in Streifen und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Hähnchenfilet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden.

3 Öl im Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin rundherum 2–3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gesamtes Gemüse und Nudeln zugeben und weitere ca. 5 Minuten braten.

4 Eier verquirlen, würzen und über die Nudeln gießen. Unter gelegentlichem Zusammenschieben und Wenden stocken lassen. Mit Sojasoße, Cayennepfeffer und evtl. 1 Prise Salz abschmecken. Alles anrichten.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 540 kcal / 2260 kJ
E 40 g, F 17 g, KH 53 g





Rotes Thai-Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 4–6 getrocknete rote Chilischoten
- 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel
- 1 Stück (ca. 20 g) frischer Ingwer
- 1 kleines Stück Zimtstange oder ½ TL gemahlener Zimt
- 6 schwarze Pfefferkörner
- geriebene Muskatnuss
- ½ TL Korianderkörner
- ½ TL Kreuzkümmel, 1 EL Öl
- evtl. 1–2 EL Tomatenmark
- 7 EL ungesüßte Kokoscreme (Dose; ersatzw. 100 g Kokosraspel)
- 100 g Schlagsahne
- 2 TL Hühnerbrühe
- 500 g Hähnchenfilet
- 3–4 EL Speisestärke
- Zucker, Salz
- 2 EL Fischsoße (ersatzw. Austernsoße; Flasche)
- evtl. etwas Zitronensaft
- einige Stiele thailändisches Basilikum (oder europäisches)

1 Chilischoten entkernen, ca. 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Zimt, Pfefferkörner, Muskat, Koriander und Kreuzkümmel in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie intensiv duften.

2 Chilis abtropfen lassen (Einweichwasser aufheben) und klein schneiden. Mit Knoblauch, Zwiebel, Ingwer und Gewürzen im Mörser zerstoßen oder im Mixer pürieren. Einweichwasser tropfenweise zugeben, bis eine Paste entsteht. Öl und Tomatenmark einrühren.

3 Kokoscreme (bzw. -raspel), Sahne und knapp ¼ l Wasser aufkochen (Raspel durch ein Sieb gießen, gut auspressen). Brühe einrühren. Filet waschen, trockentupfen und würfeln. In Stärke wenden und in die Kokossahne geben. Bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten köcheln.

4 Currypaste einrühren. Mit Zucker, Salz, Fischsoße und Zitronensaft abschmecken. Weitere 5 Minuten köcheln. Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Über das Curry streuen. Dazu schmeckt Basmati-Reis.
Getränk: frisches Wasser mit Eiswürfeln.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Portion ca. 370 kcal / 1550 kJ
E 29 g, F 20 g, KH 17 g



Hähnchen „Tandoori" mit zwei Dips

Zutaten für 6–8 Personen:

- 8 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- 700 g Vollmilch-Joghurt
- 2–3 EL Tandoori-Gewürzmischung (Asia-Laden)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 450 g TK-Erbsen
- 1 TL Gemüsebrühe
- 150 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1–2 Stiele Minze
- 1–2 EL Zitronensaft
- evtl. gemahlener Kreuzkümmel
- evtl. Chili zum Garnieren
- Backpapier

1 Filets waschen und trockentupfen. 200 g Joghurt und Tandoori-Gewürz verrühren. Übers Fleisch gießen. Ca. 1 Stunde marinieren.

2 Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Zwiebeln im heißen Öl andünsten. Erbsen und Hälfte Knoblauch mit andünsten. Mit 150 ml Wasser und Brühe aufkochen. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

3 Erbsen pürieren und Hälfte Crème fraîche darunter rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

4 Minze waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. 500 g Joghurt, Zitronensaft, Rest Crème fraîche, Knoblauch und Minze verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Filets auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Anrichten und garnieren. Dazu passt Fladenbrot.
Getränk: kühle Weinschorle.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.
Wartezeit ca. 1 Std.
Portion ca. 330 kcal / 1380 kJ
E 40 g, F 12 g, KH 13 g





Chinesische Mandelente

Zutaten für 4 Personen:

- ¼–½ l trockener Sherry
- 1 Ente (ca. 1,8 kg), ca. 6 EL Sojasoße
- ½–¾ TL gemahlener Sichuan-Pfeffer (Asialaden) oder schwarzer Pfeffer
- 1 Stück (ca. 20 g) frischer Ingwer
- ca. 1 EL (10 g) Speisestärke
- Salz, Zucker
- 250 g Basmati- oder Jasmin-Reis
- ca. ⅛ l Öl
- 3 EL (ca. 50 g) geschälte ganze Mandelkerne
- evtl. 4–5 Stiele asiatischer Schnittlauch (Asia-Laden)

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 990 kcal / 4150 kJ
E 74 g, F 44 g, KH 54 g

Getränke-Tipp

Sichuan-Pfeffer verleiht diesem Gericht „Feuer". Da ist kühles Bier der ideale Durstlöscher. Ganz stilecht ist ein chinesisches, z. B. im Asia-Laden erhältlich.



1 Sherry und 1–1¼ l Wasser in einem großen, weiten Topf aufkochen. Ente unter kaltem Wasser von innen und außen waschen. Mit Küchenpapier gut trockentupfen und von innen und außen mit Sojasoße einstreichen.



2 Ente und ½ TL Pfeffer in den Topf geben. Ingwer schälen und zufügen. Zugedeckt ca. 1⅓ Stunden kochen. Ente abtropfen und etwas abkühlen lassen. Keulen, Flügel und Brustfilets abtrennen bzw. ablösen.



3 Brühe entfetten. ⅜ l abmessen, durchs Sieb in einen Topf gießen, aufkochen. Stärke mit wenig Wasser glatt rühren. Brühe damit binden. Abschmecken. Reis in ½ l kochendem Salzwasser 20 Minuten garen.



4 Öl erhitzen. Mandeln darin rösten, herausnehmen. Ententeile rundherum im Öl knusprig braten. Brust in Scheiben schneiden. Ente mit Mandeln und etwas Soße anrichten, garnieren. Rest Soße und Reis dazureichen.



Hähnchenfilet süß-sauer

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähnchenfilet
- 1 TL Speisestärke
- 1 Eiweiß
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Sherry
- 2 TL Sesamöl
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 kleine Ananas (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 1 Stück (ca. 30 g) frischer oder etwas gemahlener Ingwer
- 4 Chilischoten
- 5 EL passierte Tomaten
- 1 EL Essig
- 1 EL Zucker
- 4 EL Öl

1 Filet waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Speisestärke, Eiweiß, Sojasoße, Sherry und Sesamöl glatt rühren. Filet darin ca. 2 Stunden marinieren.



2 Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen, waschen und in Ringe schneiden.

Fleisch abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. Marinade, Tomatenpüree, Essig und Zucker verrühren.

3 Öl in einem Wok erhitzen. Fleisch darin kräftig anbraten. Dann an den Rand schieben. Gemüse und Ananas ca. 3 Minuten dünsten. Soße zugießen und weitere ca. 2 Minuten dünsten. Dazu passt Basmati-Reis.
Getränk: grüner oder schwarzer Tee.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Wartezeit ca. 2 Std.
Portion ca. 280 kcal / 1170 kJ
E 33 g, F 4 g, KH 26 g



Hähnchen auf Chinakohl & Möhren

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kleine Hähnchenfilets (ca. 400 g)
- 500 g Möhren
- ½ kleiner Chinakohl (ca. 250 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Glas (370 ml) Bambus-Schösslinge in Streifen
- 2–3 EL (ca. 30 g) Cashewkerne
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, 1 EL Curry
- ¼ l Asia-Fond (Glas) oder Hühnerbrühe
- 75 g ungesüßte Kokosmilch (Dose) oder Schlagsahne
- evtl. geschroteter Chili
- 1–2 TL Speisestärke
- 3 Stiele Koriander oder Petersilie
- evtl. Schnitt-Knoblauch

1 Filets waschen und trockentupfen. Möhren schälen, waschen und evtl. mehrmals längs einkerben. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Bambus abtropfen lassen. Cashewkerne evtl. grob hacken.

2 1 EL Öl im Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Filets darin pro Seite 5–6 Minuten braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm stellen.

3 1 EL Öl im Bratfett erhitzen, Möhren und Kerne kurz anbraten. Kohl, Knoblauch und Bambus zufügen. Unter Rühren 1–2 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Curry darüber stäuben, anschwitzen. Mit Fond und Kokosmilch ablöschen. Aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Anschließend abschmecken.

4 Stärke und 2 EL Wasser glatt rühren. Ins Gemüse rühren und kurz aufkochen. Koriander waschen, Blättchen abzupfen und unterheben. Filets aufschneiden. Alles anrichten und mit Schnitt-Knoblauch garnieren. Dazu passt Reis.
Getränk: kühle Weinschorle.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Portion ca. 350 kcal / 1470 kJ
E 27 g, F 21 g, KH 10 g



Saté-Spieße mit Erdnuss-Soße

Zutaten für 4 Personen:

- 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- 6 EL Sojasoße
- 250 g Reis
- Salz
- 3 EL Öl
- 1 Dose (314 ml) Mandarinen
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- weißer Pfeffer
- ca. ½ TL klare Brühe
- 4 EL stückige Erdnuss-Creme (Glas)
- 12 Holzspieße



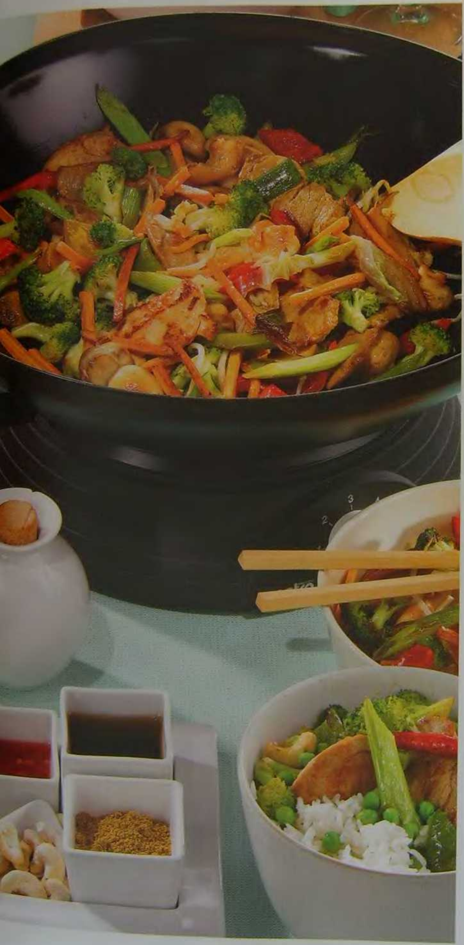
1 Schnitzel waschen, trockentupfen. Längs in je 3 Streifen schneiden und auf Spieße ziehen. Mit Sojasoße bestreichen. Reis in gut ½ l kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

2 Spieße abtropfen lassen, Marinade aufheben. Spieße in einer großen Pfanne in 2 EL heißem Öl in 2 Portionen ca. 4 Minuten braten. Mandarinen abtropfen lassen, Saft dabei auffangen und 100 ml abmessen.

3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Spieße würzen und herausnehmen. Bratensatz mit 100 ml Wasser, Saft und 2 EL Marinade lösen. Brühe und Erdnuss-Creme einrühren, aufkochen, würzen.

4 Reis evtl. abtropfen lassen. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Reis kurz mitdünsten. Mandarinen unterheben. Mit Saté-Spießen und Erdnuss-Soße anrichten. **Getränk:** kühles Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.
Portion ca. 680 kcal / 2850 kJ
E 49 g, F 20 g, KH 71 g



Wok-Gemüse mit Hähnchen und Pute

Zutaten für 4–6 Personen:

- 1–2 rote Chilischoten
- 1 Stück (ca. 20 g) frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Limette oder Zitrone
- 2 EL trockener Sherry
- 8 EL + 6–8 EL Sojasoße
- 1 EL flüssiger Honig
- 8–10 EL Öl, 1 EL Sesam
- 300 g Putenbrust
- 300 g Hähnchenfilet
- 250 g Broccoli
- 3 Paprikaschoten (z. B. grün, gelb, rot)
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 kleiner Chinakohl (ca. 500 g)
- 4 mittelgroße Möhren (ca. 400 g)
- 150–200 g Austernpilze
- 150–200 g Champignons
- 100 g TK-Erbsen
- 50 g Cashewkerne
- Curry, Salz, Pfeffer
- 6–8 EL Asia-Soße „süßsauer"

1 Chili einritzen, entkernen, waschen und fein hacken. Ingwer schälen, fein reiben. Limette waschen. Schale abreiben und Saft auspressen. Alles mit Sherry, 8 EL Sojasoße, Honig, 4 EL Öl und Sesam verrühren.

2 Fleisch waschen, trockentupfen und in schmale Streifen schneiden. Jeweils mit der Chili-Marinade mischen. Mind. 1 Stunde marinieren. Ab und zu wenden.

3 Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Pilze putzen, abreiben bzw. waschen und evtl. zerkleinern. Alles anrichten.

4 4–6 EL Öl portionsweise z. B. im Tisch-Wok erhitzen. Fleisch mit Gemüse (in beliebiger Zusammenstellung) portionsweise darin ca. 5 Minuten braten, nach Belieben mit Gewürzen, Asia- und Rest Sojasoße abschmecken. Mit Kernen bestreuen. Dazu passt Basmati- oder Klebreis.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.
Wartezeit mind. 1 Std.
Portion ca. 410 kcal / 1720 kJ
E 32 g, F 21 g, KH 18 g

Aus deut

Deftiges und Feines von der Waterkant bis zum Alpenrand: So schmecken Ente & Co. einfach prima



Vierländer Ente auf Wirsing

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Hühnerklein
- ½ Bund Suppengrün, 2 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter, 4–5 Pfefferkörner
- etwas getrockneter Salbei
- 1–2 TL Tomatenmark, 1–2 TL Mehl
- 100 ml Weißwein
- 1 Ente (2–2,5 kg)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Wirsingkohl (ca. 800 g)
- 4–5 EL Schlagsahne
- 1 TL eingelegter grüner Pfeffer
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 40 g geräucherter durchw. Speck
- 1 EL Butter/Margarine
- je 2 Stiele Petersilie und Majoran
- 1–2 EL Essig, Küchengarn

1 Soßenfond: Hühnerklein waschen, trockentupfen. Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Alles in 1 EL heißem Öl anbraten. Mit Lorbeer, Pfefferkörnern und Salbei würzen. Tomatenmark und Mehl mit anschwitzen. Wein und gut ½ l Wasser zugießen. Aufkochen und ca. 1 ½ Stunden köcheln.

2 Ente waschen, trockentupfen. Innen mit Salz und Pfeffer würzen, außen mit Pfeffer. Keulen zusammenbinden. Auf dem Rost über der Fettpfanne im Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ¾ Stunden braten. In den letzten 10 Minuten bei stärkster Hitze mit kaltem Salzwasser bestreichen.

3 Wirsing putzen, waschen, fein schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen. Soßenfond durchsieben, Sahne zugießen, aufkochen. Mit Salz, zerdrücktem grünem Pfeffer und 2–3 EL Entenfond abschmecken.

4 Zwiebel schälen, hacken. Speck würfeln, im heißen Fett auslassen. Zwiebel andünsten. Wirsing zufügen, erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter waschen, hacken und zufügen. Essig und 1 EL Öl unterziehen. Ente tranchieren, darauf anrichten. Dazu: gedünstete Möhren, Kartoffeln und Preiselbeeren.

Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2 ¾ Std.
Portion ca. 710 kcal / 2980 kJ
E 62 g, F 45 g, KH 13 g



Badisches Winzer-Hähnchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 große Hähnchenkeulen
- 2 Hähnchenbrüste (mit Knochen)
- 3–4 Möhren (ca. 400 g)
- ca. 300 g Staudensellerie
- 3 Knoblauchzehen, 1 große Zwiebel
- 6 Stiele Thymian
- 5 Stiele Bohnenkraut, 2 Lorbeerblätter
- 10 schwarze Pfefferkörner
- 1 Flasche (0,75 l) trockener Spätburgunder aus Baden
- Salz, Pfeffer, etwas Mehl
- 150 g geräucherter durchw. Speck
- 2 TL Butter
- 8 Schalotten oder 4 kleine Zwiebeln
- ½ TL Hühnerbrühe
- 300 g Champignons
- 1 Bund Lauchzwiebeln

1 Am Vortag Fleisch waschen und trockentupfen. Keulen und Brust 1x durchschneiden. Möhren schälen, Sellerie putzen. Beides waschen. Knoblauch und Zwiebel schälen. Gemüse und Knoblauch in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln. Kräuter waschen. Fleisch mit Gemüse, Kräutern, Lorbeer, Pfefferkörnern und Wein zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

2 Fleisch aus der Marinade nehmen, trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und leicht in Mehl wenden.

3 Speck würfeln und in einem großen Bräter knusprig ausbraten. 1 TL Butter zufügen. Hähnchenteile darin goldbraun anbraten, herausnehmen. Gemüse aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Schalotten schälen und mit dem Gemüse im Bratfett andünsten.

4 Fleisch wieder zugeben. Marinade samt Gewürzen und ⅛ l Wasser angießen, Brühe einrühren und aufkochen. Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 1 ¼–1 ¾ Stunden schmoren.

5 Pilze und Lauchzwiebeln putzen, waschen und klein schneiden. In 1 TL heißer Butter andünsten, leicht würzen. Ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Fleisch geben. Dazu passen Salzkartoffeln oder Bauernbrot.
Getränk: trockener Spätburgunder.

Zubereitungszeit ca. 2½ Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 800 kcal /3360 kJ
E 72 g, F 38 g, KH 11 g



Friesische Grünkohl-Platte

Zutaten für 6–8 Personen:

- 2 kg geputzter Grünkohl
- Salz
- 3 Zwiebeln
- 50 g Butterschmalz oder Schweineschmalz
- 1–1,2 kg Kasseler-Kotelett (Stück)
- 1,5–2 kg kleine Kartoffeln
- 2 Entenbrustfilets (à ca. 300 g)
- schwarzer Pfeffer
- 6–8 Schinken-Pfefferlinge oder 4 Mettwürstchen (ca. 300 g)
- 2–3 EL körniger Senf
- Alufolie

1 Grünkohl verlesen, von den Rippen zupfen. Gut waschen. In reichlich kochendem Salzwasser portionsweise ca. 3 Minuten blanchieren. Abtropfen, etwas abkühlen lassen, grob hacken.

2 Zwiebeln schälen und würfeln. In der Hälfte heißem Butterschmalz im großen Topf andünsten. Kasseler waschen, mit Grünkohl zufügen. 3/8–1/2 l Wasser angießen, aufkochen. Zugedeckt ca. 1 Stunde garen.

3 Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten kochen. Entenbrust waschen, abtupfen. Haut kreuzweise einschneiden. Entenbrust auf der Hautseite zuerst 5–6 Minuten anbraten. Dann wenden und bei mittlerer Hitze 12–15 Minuten weiter braten, würzen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, etwas abkühlen lassen und schälen.

4 Würstchen ca. 15 Minuten vor Ende der Garzeit auf dem Grünkohl mitschmoren. Entenbrust herausnehmen, in Alufolie einschlagen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

5 Kartoffeln in Rest heißem Butterschmalz unter Wenden goldbraun braten, würzen. Kasseler herausnehmen, vom Knochen lösen. Fleisch und Würstchen in Scheiben schneiden. Kohl mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Alles anrichten. Röstkartoffeln dazureichen.
Getränk: kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Std.
Portion ca. 650 kcal / 2730 kJ
E 49 g, F 35 g, KH 28 g



Hamburger Stubenküken in Riesling

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Zwiebeln
- 300 g Champignons
- 500 g Möhren
- ½ Bund/Töpfchen frischer oder 1 TL getrockneter Thymian
- 4 Stubenküken (à ca. 400 g)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 4 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
- 1–2 EL Öl
- ⅛ l Weißwein (z. B. Riesling)
- 1–2 TL klare Hühnerbrühe
- Küchengarn

1 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Pilze und Möhren putzen, waschen. Möhren in Scheiben schneiden. Thymian waschen.

2 Küken waschen, trockentupfen und innen würzen. Keulen und Flügel jeweils mit Küchengarn zusammenbinden. Speckscheiben halbieren und Brüstchen damit belegen.

3 Öl in einem großen Bräter erhitzen. Gemüse darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Wein und ⅜ l Wasser angießen, alles aufkochen. Brühe einstreuen. Küken mit der Brustseite nach oben auf das Gemüse legen. Ohne Deckel im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten braten. Zwischendurch ab und zu mit Fond beschöpfen.

4 Die Küken im ausgeschalteten Ofen ca. 10 Minuten ruhen lassen. Alles anrichten. Dazu schmecken Petersilien-Kartoffeln.
Getränk: kühler Weißwein, z. B. Riesling.

Zubereitungszeit ca. 1½ Std.
Portion ca. 520 kcal / 2180 kJ
E 64 g, F 22 g, KH 10 g

Etwas Besonderes...

...unter den Hähnchen sind die kleinen „Stubenküken". Sie wiegen nur um die 350 g und liefern sehr feines, zartes Fleisch. Früher zog man sie auf der Ofenbank groß, daher der Name. Heute werden sie ganz normal gemästet.



Berliner Hühnerfrikassee

Zutaten für 3–4 Personen:

- 1 kg weißer Spargel
- Salz, Zucker, Pfeffer
- 400–500 g Hähnchenfilet
- 1 kleiner Blumenkohl (ca. 500 g)
- 2 Möhren (ca. 200 g)
- 150 g Zuckerschoten oder TK-Erbsen
- 250 g Champignons, 1 EL Öl
- 2 feine ungebrühte Bratwürste (ca. 200 g)
- 2 Päckchen „Zubereitung für Soße nach Art Hollandaise" (für je ¼ l; für je 50 g Butter)
- 100 g Butter
- 2–3 Stiele Petersilie

1 Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. 1 ¼ l leicht gesalzenes Wasser und etwas Zucker aufkochen. Spargelschalen und -enden darin ca. 10 Minuten köcheln. Dann alles durchsieben, Fond dabei auffangen.

2 Filet waschen, im Spargelfond 15–20 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Blumenkohl, Möhren und Zuckerschoten putzen und waschen. Blumenkohl in Röschen teilen. Mit Möhren und Spargel im Fond 12–15 Minuten garen. Zuckerschoten 5 Minuten mitgaren. Gemüse abtropfen lassen. Fond dabei auffangen und ¾ l abmessen.

4 Inzwischen Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Im heißen Öl anbraten. Würzen und herausnehmen. Wurstbrät als Klößchen direkt ins heiße Bratfett drücken und rundherum goldbraun braten.

5 Spargelfond in einen Topf gießen. Soßenpulver einrühren, aufkochen. Butter in Stückchen zufügen, bei schwacher Hitze ca. 1 Minute köcheln. Filet in Scheiben schneiden, mit den übrigen Zutaten in der Soße erhitzen. Anrichten. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen. Dazu: Reis.
Getränk: kühle Weißwein-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 1 ½ Std.
Portion ca. 570 kcal / 2390 kJ
E 37 g, F 39 g, KH 14 g



Bayerische Martinsgans

Zutaten für 6–8 Personen:

- 1 Gans (4–4,5 kg)
- Salz
- weißer Pfeffer
- 1 Glas (400 ml) Gänsefond oder Hühnerbrühe
- 400 ml Milch
- 12 Brötchen vom Vortag (ca. 600 g)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 EL Öl
- ½ Bund Petersilie
- 6 Eier (Gr. M)
- 2–3 leicht gehäufte EL Mehl
- Küchengarn

1 Gans waschen. Im Bräter mit kräftig gesalzenem Wasser bedecken, über Nacht zugedeckt kühl stellen.

2 Gans trockentupfen, innen mit Pfeffer würzen. Keulen zusammenbinden. Auf eine Fettpfanne legen und ⅛ l Wasser angießen. Im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 3½ Stunden braten. Nach ca. 30 Minuten Fond und ½ l Wasser nach und nach angießen. Gans ab und zu beschöpfen.

3 Milch erwärmen. Brötchen würfeln, darin ca. 15 Minuten einweichen. Zwiebeln schälen, würfeln. Im heißen Öl andünsten. Petersilie waschen, hacken. Mit ausgedrückten Brötchen, Eiern und Zwiebeln verkneten. Ca. 45 Minuten ruhen lassen.

4 Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen ca. 16 Knödel formen. In siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

5 Gans herausnehmen. Den Bratenfond abgießen und entfetten. Mehl und etwas Wasser glatt rühren. In den Fond rühren, kurz aufkochen und abschmecken. Dazu passen Blaukraut und mit Preiselbeeren gefüllte Birnen.

Getränk: kühles bayerisches Bier oder trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 4 Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 740 kcal / 3100 kJ
E 50 g, F 37 g, KH 47 g

Gans – praktisch

Wichtige Infos und nützliche Tipps rund um das beliebte Saison-Geflügel

Der Martinstag am 11. November läutet traditionell die Gänse-Saison ein. Dann sind die Tiere, die von April bis Juni geschlüpft sind, schlachtreif. Dieser Tag war zudem lange Zeit Zins- und Zahltag für die Bauern. Sie entrichteten ihre Pacht in Naturalien wie Getreide, Feldfrüchten und Gänsen.

PREISWERTE IMPORTE

Obwohl wir nur relativ wenig Gänsefleisch verzehren, reicht die deutsche Produktion nicht aus, den Bedarf zu decken. Den Markt bestimmen Importe aus Polen und Ungarn. Sie sind preiswert, da die Tiere meist in kurzer Zeit gemästet und **nass geschlachtet** werden. Das heißt, man brüht die Schlachtkörper mit heißem Wasser, damit sich die Federn leichter lösen. Beim anschließenden Bad in Eiswasser nimmt das Fleisch zwangsläufig Fremdwasser auf. Die so „vorgegarte" Haut lässt später beim Braten das Fett nicht so gut austreten, deshalb evtl. mehrfach einstechen.

DEUTSCHE GÄNSE

Heimische Gänse werden größtenteils frisch vermarktet. Sie stammen in erster Linie aus der **Weidemast**. Das heißt, die Tiere dürfen nach einer drei- bis vierwöchigen Aufzuchtphase knapp ein halbes Jahr auf der grünen Wiese aufwachsen. Da sie sich ständig bewegen können und doppelt so lange leben wie ihre Artgenossen in den Massenzuchtställen, ist ihr Fleisch fester, **aromatischer** und **weniger fett**. Etwa vier Wochen vor der Schlachtung werden sie mit Hafer und Weizen ausgemästet. Bevorzugen Sie Gänse, die nach alter Art **trocken gerupft** wurden, also ohne Brühen (Geflügelhändler fragen). Das geht am besten während der Mauser, wenn sich die Federn fast von selbst lösen.



Dithmarscher Gänse dürfen sich über 5 Monate auf saftigen Weiden, evtl. am Deich, tummeln

EINKAUFS-TIPPS

Jungtiere, die nach 9–10 Wochen geschlachtet werden, sind als **Früh-** oder **Jungmastgänse** im Handel (Bratgewicht: 3–4 kg). Eine **junge Gans** wird nach der Federreife (1. Federwechsel) geschlachtet und wiegt 4–6 kg. **Hafermastgänse** werden fast nur mit Hafer gefüttert. Sie sind fleischiger und fettärmer als herkömmlich gemästete Tiere. Wenn ein ganzer Vogel zu groß ist, können Sie auf **Teilstücke** zurückgreifen, z. B. auf Keulen, Brust oder gelegentlich Filets.

Darauf sollten Sie beim Kauf einer Gans achten: Die Haut muss hell, die Brust vollfleischig und das Fleisch fest sein. Die Verpackung von **TK-Ware** darf nicht beschädigt sein, da sonst Gefrierbrand entsteht und das Fleisch bei der Zubereitung an den betroffenen Stellen zäh bleibt. Rechtzeitig einkaufen, denn die **Auftauzeit** (im Kühlschrank) für eine Gans beträgt 35–38 Stunden.

NÄHRWERT

Gänse gehören zwar zum so genannten Fettgeflügel, aber das ist kein Grund, auf diesen Leckerbissen zu verzichten. Erstens kann das meiste Fett ausgelöst bzw. nach dem Braten abgeschöpft werden. Zweitens besteht Gänsefett zu fast 50 Prozent aus **einfach ungesättigten** sowie 12 Prozent **mehrfach ungesättigten Fettsäuren**. Beide wirken sich günstig auf den Cholesterinspiegel aus. Hochwertiges Eiweiß, Vitamin A, **Vitamine der B-Gruppe** sowie reichlich Mineralstoffe – Natrium, Kalium, Phosphor und **Eisen** – machen den gesunden Genuss perfekt.

GANS FÜLLEN & DRESSIEREN



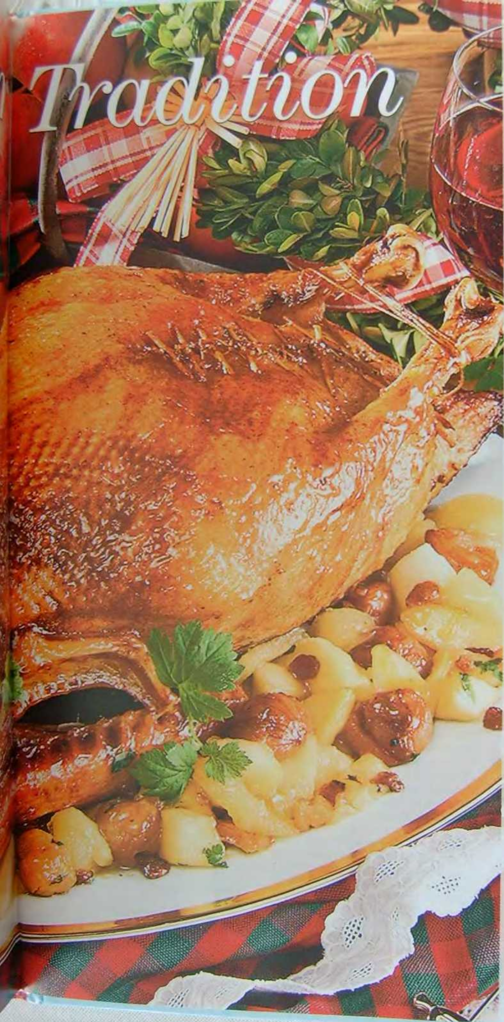
Gans waschen, trockentupfen und innen würzen. Bauchhöhle mit Früchten, Hack oder anderen Zutaten füllen – aber nicht zu prall, da die Masse sich noch ausdehnt.



Bauchöffnung mit Holzspießchen zustecken. Mit Küchengarn zusätzlich kreuzweise verschnüren, damit von der saftigen Füllung beim Braten nichts herausquillt.



Da abstehende Teile schnell austrocknen oder gar verbrennen, die Flügel unter dem Rücken verschränken. Keulen mit Küchengarn dicht an den Körper binden.



Tradition

Schwedische Weihnachtsgans

Zutaten für 6–8 Personen:

- 1 Gans (4,5–5 kg)
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 750 g säuerliche Äpfel, 50 g Rosinen
- 1 Dose (425 ml) Maronen
- 1–2 EL getrockneter Beifuß
- ¾–1 l Hühnerbrühe
- 250 g weiche Backpflaumen (ohne Stein), ⅛ l trockener Rotwein
- 1 geh. EL + 100 g Zucker
- 1 Zimtstange, 3 Gewürznelken
- je 1 Stück unbehandelte Zitronen- und Orangenschale
- 200 g Cranberries (frisch oder TK) oder 1 Glas (370 g) Preiselbeeren
- 1 Glas (370 ml) Kürbis
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Johannisbeergelee, 1–2 EL Mehl
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Gans waschen, trockentupfen. Fettdrüse und Flomen entfernen. Gans innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Äpfel schälen, entkernen, würfeln. Rosinen abspülen. Maronen abtropfen lassen. Äpfel, Rosinen, Maronen und Beifuß mischen. Die Gans damit füllen.

2 Öffnung mit Spießchen zustecken, mit Garn kreuzweise verschließen. Keulen zusammenbinden. Gans auf den Rost über die Fettpfanne legen, im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C/Gas: Stufe 2) 3½–4 Stunden braten. Dabei nach und nach ca. ¾ l Brühe angießen.

3 Pflaumen, Wein, 1 EL Zucker, Gewürze und Zitronenschale ca. 15 Minuten köcheln. Cranberries mit ⅛ l Wasser, 100 g Zucker und Orangenschale aufkochen und 10 Minuten sanft garen. Kürbis mit Lorbeer im Sud erhitzen.

4 Backofen in den letzten 20 Minuten auf 225 °C (Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) hochschalten. Gans mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen und knusprig braten. Fond entfetten. Evtl. mit Brühe auf ¾ l ergänzen, aufkochen. Gelee einrühren. Mehl mit 2–3 EL Wasser glatt rühren, Fond damit binden. Alles anrichten. Dazu: Salzkartoffeln.
Getränk: kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 4½ Std.
Portion ca. 770 kcal / 3230 kJ
E 37 g, F 38 g, KH 63 g



Truthahn mit Pistazien-Hack-Füllung

Zutaten für 6–8 Personen:

- 1 Brötchen vom Vortag
- 50 g Pistazienkerne
- 500 g gemischtes Hack
- 1 Ei (Gr. M), Salz, weißer Pfeffer
- 1 junge Pute (3–3,5 kg)
- 4–5 Scheiben fetter Speck
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- ¾–1 l Geflügelbrühe
- 750 g Möhren
- 1 Romanesco oder Blumenkohl
- 2–3 Stiele frischer oder ½ TL getrockneter Thymian
- 1 EL (15 g) + 1 TL Butter
- 2–3 EL flüssiger Honig
- 2 EL Speisestärke, etwas Petersilie
- Holzspießchen

1 Brötchen einweichen. Pistazien hacken. Mit ausgedrücktem Brötchen, Hack und Ei verkneten. Würzen. Pute waschen, trockentupfen, innen würzen. Mit Hackmasse füllen, zustecken. Auf den Rost über die Fettpfanne setzen. Brust mit Speck belegen. Pute im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 2½–3 Stunden braten. In den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen, knusprig braten.

2 Zwiebeln schälen. 2 vierteln und um die Pute verteilen. Nach und nach Brühe angießen. Pute öfter mit Fond beschöpfen. Speck ca. 30 Minuten vor Bratzeitende entfernen.

3 Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Romanesco putzen, waschen, in Röschen teilen. Übrige Zwiebel fein würfeln. Thymian waschen, hacken. Zwiebel in 1 EL heißer Butter andünsten. Honig und Möhren zufügen, würzen. Thymian untermischen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 8–10 Minuten dünsten.

4 Romanesco in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 8–10 (Blumenkohl 12–15) Minuten dünsten. Abgießen, in 1 TL Butter schwenken.

5 Pute warm stellen. Fond aufkochen. Stärke und 3 EL Wasser glatt rühren. Fond binden, abschmecken. Alles anrichten und mit Petersilie garnieren. Dazu passen Kroketten.
Getränk: kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 3½ Std.
Portion ca. 710 kcal / 2980 kJ
E 86 g, F 31 g, KH 17 g



Gebratene Ente auf Rahm-Linsen

Zutaten für 3–4 Personen:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Entenkeulen (à ca. 375 g) und 1 Entenbrust (ca. 400 g)
- 6–8 schwarze Pfefferkörner
- 1–2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 Bund Suppengrün
- 2 EL + etwas Öl
- 250 g getrocknete Tellerlinsen
- 1 EL Hühnerbrühe
- ½ Bund Petersilie
- 2 EL Senf (z. B. Dijon-Senf)
- 150 g Crème fraîche

1 Zwiebeln schälen, 1 vierteln. Keulen waschen. Mit Zwiebelvierteln, Pfefferkörnern, Lorbeer und Salz mit heißem Wasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt 40–45 Minuten garen.

2 Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen, in Streifen schneiden. 1 Zwiebel würfeln. In 2 EL heißem Öl andünsten. Linsen abspülen. Mit Hälfte Suppengrün zufügen, andünsten. Mit ¾ l Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten garen. Nach ca. 30 Minuten Rest Suppengrün und ca. ⅛ l Entenbrühe zufügen, zu Ende garen.

3 Entenbrust waschen. Keulen aus der Brühe nehmen. Alle Ententeile trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer geölten Fettpfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten knusprig braten.

4 Petersilie waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Linsen mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Senf abschmecken. Mit Crème fraîche verfeinern. Ententeile darauf anrichten. Mit Petersilie bestreuen und garnieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Getränk: trockener Rotwein oder kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 1 ¾ Std.
Portion ca. 670 kcal / 2810 kJ
E 62 g, F 30 g, KH 33 g



Gefüllte Pute auf Rosenkohl

Zutaten für 6 Personen:

- 1 junge Pute (ca. 3 kg), 600 g Zwiebeln
- 100 g geräucherter durchwachsener Speck
- 75 g Toastbrot, 1 Bund/Topf Thymian
- 4 EL (ca. 40 g) Haselnussblättchen
- Salz, weißer Pfeffer
- 60 g Butter/Margarine
- ¾ l Geflügelfond oder -brühe
- 1 kg Rosenkohl
- 6 EL Schlagsahne, 2–3 EL Mehl
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Pute und Innereien waschen, dann trockentupfen. Zwiebeln schälen. 400 g Zwiebeln, Speck und Toastbrot würfeln. Thymian waschen, etwas beiseite legen. Rest Blättchen abzupfen.

2 Speck auslassen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Thymian, Brot und 2 EL Nüsse untermischen. Würzen.

3 Pute von innen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Zwiebel-Speck-Mix füllen, zustecken und zubinden. Keulen zusammenbinden. Pute mit der Brustseite nach oben auf die Fettpfanne des Backofens setzen. 1 EL Fett erhitzen, Pute damit bestreichen. 100 g Zwiebeln in Spalten schneiden, mit Innereien und ¼ l Fond zugeben.

4 Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 2½–2¾ Stunden braten. Nach und nach Rest Fond angießen. Pute öfter mit Fond begießen. In den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen und bei größter Hitze knusprig braten.

5 Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Übrige Zwiebeln in Spalten schneiden. Kohl abgießen und warm stellen.

6 Pute warm stellen. Bratenfond durchsieben. Sahne zugießen, aufkochen. Mehl mit wenig Wasser glatt rühren. Fond damit binden, aufkochen und abschmecken.

7 Zwiebelspalten im Rest Fett anbraten. Mit Rest Nüssen zum Rosenkohl geben. Pute mit Gemüse anrichten. Mit Thymian garnieren. Die Soße extra reichen. Dazu passen Salzkartoffeln. **Getränk:** kühler Roséwein.

Zubereitungszeit ca. 3¾ Std.
Portion ca. 870 kcal / 3650 kJ
E 92 g, F 47 g, KH 14 g



Glasierte Gänsekeulen mit Kirschsoße

Zutaten für 4 Personen:

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 Gänsekeulen (à ca. 450 g)
- Salz, weißer Pfeffer
- 2 EL Quittengelee
- 750 g Rosenkohl
- 1 EL (10 g) Butter/Margarine
- 1 Bund Petersilie
- 750 g Kloßteig „halb & halb" (Kühlregal)
- 1 Ei
- 100 ml Portwein oder Traubensaft
- 1–2 EL Speisestärke
- 5 EL Schattenmorellen (Glas)
- 2 EL Öl
- evtl. Petersilie zum Garnieren

1 Zwiebeln schälen. Keulen waschen und mit Zwiebeln in Salzwasser zugedeckt ca. 1 Stunde kochen.

2 Keulen herausnehmen und ¼ l Fond abmessen. Keulen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde braten, dabei öfter mit Gelee bestreichen.

3 Rosenkohl putzen und waschen. Fett erhitzen, Rosenkohl und 4–5 EL Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten dünsten. Petersilie waschen und fein hacken. Mit Kloßteig und Ei verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu einer Rolle formen.

4 Wein und Gänsefond ca. 5 Minuten einkochen. Mit in wenig Wasser angerührter Stärke binden. Kirschen darunter rühren und die Soße abschmecken.

5 Inzwischen Kloßrolle in ca. 12 Scheiben schneiden. Taler im heißen Öl von jeder Seite goldbraun braten. Alles anrichten und mit Petersilie garnieren.
Getränk: kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 810 kcal / 3400 kJ
E 39 g, F 39 g, KH 62 g

Bauernente auf Wirsing

Zutaten für 3–4 Personen:

- 300 g Kartoffeln
- 7 mittelgroße Zwiebeln
- 20–30 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 TL getrockneter Majoran
- Salz, Pfeffer
- 1 Flugente (1,8–2 kg)
- 2 mittelgroße Möhren
- ½ l Hühnerbrühe
- 1 Wirsingkohl (ca. 1 kg)
- 1 EL (10 g) Butter/Margarine
- 3 EL dunkler Soßenbinder
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln schälen und 4 würfeln. Speck würfeln, ausbraten. Zwiebeln und Kartoffeln mit anbraten. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen.

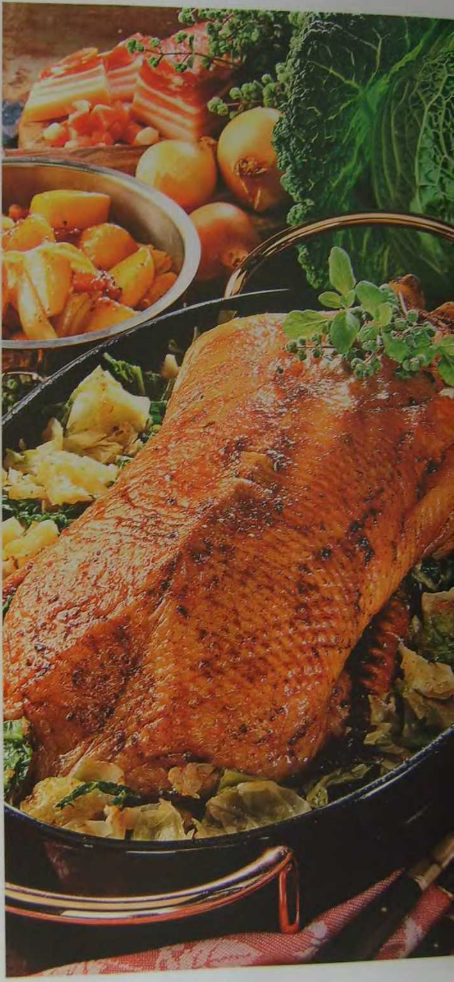
2 Ente waschen, trockentupfen. Innen mit Salz und Pfeffer einreiben. Kartoffel-Speck-Füllung hineingeben. Mit Spießchen und Garn verschließen, Keulen zusammenbinden. Mit ⅛ l Wasser auf die Fettpfanne geben. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175–200 °C/Umluft: 150–175 °C/Gas: Stufe 2–3) ca. 2 Stunden braten.

3 Möhren putzen, waschen. Möhren und 2 Zwiebeln in Stücke schneiden. Nach ca. 30 Minuten mit anrösten. Nach und nach ½ l Brühe angießen. Ente ab und zu begießen. In den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen und bei größter Hitze knusprig braten.

4 Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. 1 Zwiebel würfeln. Fett erhitzen. Beides andünsten, würzen. ⅛ l Wasser angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

5 Bratenfond durchsieben. Entfetten und aufkochen. Mit Soßenbinder binden. Abschmecken. Alles anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2¾ Std.
Portion ca. 640 kcal / 2680 kJ
E 63 g, F 29, KH 28 g





Gänsebraten mit Apfelfüllung & Rotkohl

Zutaten für 6–8 Personen:

- 1 Gans (4,5–5 kg)
- 4 säuerliche Äpfel (ca. 1 kg)
- 1–2 TL getrockneter Thymian
- Salz, weißer Pfeffer
- 4 Zwiebeln
- 1 Möhre, 1 kleine Porreestange
- 1 Glas (400–500 ml) Geflügelfond
- evtl. 8–10 EL Apfellikör
- 1 Rotkohl (2–2,5 kg)
- 40 g Butterschmalz
- 4–5 EL Rotwein-Essig
- ¼ l Apfelsaft
- 1–2 Lorbeerblätter, 4–5 Gewürznelken
- evtl. 2 Sternanis
- 3–4 EL Johannisbeergelee
- 2–3 EL Mehl, evtl. 5 EL Sahne
- Holzspießchen, Küchengarn

1 Gans waschen, trockentupfen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, grob würfeln. Mit Thymian mischen. Gans innen würzen, mit Äpfeln füllen, zustecken. Keulen zusammenbinden.

2 Gans auf den Rost über der Fettpfanne legen. Ca. ⅛ l Wasser angießen. Im heißen Backofen (E-Herd: 175–200 °C/Umluft: 150–175 °C/Gas: Stufe 2–3) 3½–4 Stunden braten.

3 2 Zwiebeln, Möhre und Porree schälen bzw. putzen, waschen. Klein schneiden, nach ca. 30 Minuten in der Fettpfanne anrösten. Nach und nach Fond und ca. ½ l Wasser angießen. Gans öfter mit Likör bestreichen.

4 Rotkohl putzen, waschen und fein schneiden. 2 Zwiebeln schälen, grob würfeln. Butterschmalz erhitzen. Kohl und Zwiebeln darin andünsten. 300 ml Wasser, Essig, Apfelsaft, Gewürze, etwas Salz und Pfeffer zufügen. Zugedeckt ca. 50 Minuten garen. Mit Gelee, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Gans in den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen, bei größter Hitze knusprig braten. Herausnehmen, warm stellen.

6 Fond durchsieben, gut entfetten. Bratensatz mit ca. ⅛ l Wasser lösen, zugießen, aufkochen. Mehl mit etwas Wasser anrühren. Bratenfond damit binden. Abschmecken. Mit Sahne verfeinern. Alles anrichten. Dazu: Klöße.
Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 4½ Std.
Portion ca. 720 kcal / 3020 kJ
E 39 g, F 42 g, KH 41 g

Klassische Gans mit Backobst

Zutaten für 6–8 Personen:

- 400 g Backobst
- 1 Bund Suppengrün
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Gans (4,5–5 kg), Salz, weißer Pfeffer
- 1,2–1,8 kg Rosenkohl
- ⅛ l Rotwein
- evtl. ca. 1 TL Hühnerbrühe
- ca. 2 EL Mehl, 3 Stiele Thymian
- 100 g Schwarzbrot
- 1 EL (10 g) Butter/Margarine
- Küchengarn

1 Backobst waschen und über Nacht mit Wasser bedeckt einweichen. Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und halbieren.

2 Gans waschen. Innen würzen und außen nur pfeffern. Keulen zusammenbinden. Gans mit Gemüse auf der Fettpfanne im Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 3¼–3½ Stunden braten. Nach und nach ca. ¾ l heißes Wasser angießen.

3 Rosenkohl putzen, waschen. In Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Obst im Einweichwasser 20 Minuten garen. Gans in den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen und bei größter Hitze knusprig braten. Warm stellen.

4 Bratenfond durchsieben und entfetten. Mit Wein und evtl. Wasser auf ¾ l auffüllen, evtl. Brühe einrühren und aufkochen. Mehl mit ca. 3 EL Wasser anrühren und Soße binden.

5 Thymian waschen und Blättchen von 2 Zweigen abzupfen. Brot zerkrümeln. Mit Hälfte Thymianblättchen im heißen Fett bräunen. Über den Rosenkohl verteilen. Gans mit Rest Thymian bestreuen und mit 1 Zweig garnieren. Alles anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.
Getränk: kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 4 Std.
Wartezeit ca. 12 Std.
Portion ca. 710 kcal / 2980 kJ
E 44 g, F 38 g, KH 42 g





Krosse Ente auf Würz-Rotkohl

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ente (ca. 2,2 kg)
- Salz, Pfeffer
- 400 g große Zwiebeln
- ½–¾ l Hühnerbrühe
- 2 Beutel (à 2 g) Glühwein-Gewürz
- 1 Rotkohl (ca. 1 kg)
- 1 EL (20 g) Butterschmalz
- 1 Dose (425 ml) Aprikosen
- 4 EL Preiselbeeren (Glas)
- ca. ⅛ l Weißwein-Essig
- 1–2 EL Mehl
- 1 EL Mandelblättchen

1 Ente waschen und trockentupfen. Innen würzen. Zwiebeln schälen und würfeln. Hälfte mit der Ente auf die Fettpfanne geben. Im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 2 Stunden braten. Nach und nach ½ l Brühe zugießen. Fett abschöpfen. In den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen und bei größter Hitze knusprig braten.

2 Glühwein-Gewürz in ¼ l kochendem Wasser ziehen lassen. Kohl putzen, waschen, klein schneiden. Mit übrigen Zwiebeln im heißen Butterschmalz andünsten. Würzen.

3 Aprikosen abtropfen lassen, Saft auffangen. 8 Hälften mit Preiselbeeren füllen. Rest Früchte würfeln. Mit Saft, Essig und Glühwein-Sud zum Rotkohl geben. Zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren.

4 Ente warm stellen. Fond durchsieben, entfetten. Mit Brühe auf ½ l ergänzen, aufkochen. Mehl in wenig Wasser glatt rühren. Fond binden, aufkochen und abschmecken. Ente tranchieren und alles anrichten. Mit Mandeln bestreuen. Dazu: Knödel. **Getränk:** kühles Bier.

Zubereitungszeit ca. 2¾ Std.
Portion ca. 810 kcal / 3400 kJ
E 70 g, F 39 g, KH 39 g



Saftige Pute in Thymian-Sahne

Zutaten für 6–8 Personen:

- 1 Pute (3,5–4 kg) oder s. Tipp
- Salz, weißer Pfeffer
- etwas Öl
- 500 g Möhren
- 2 Zwiebeln
- ½ Bund/Töpfchen Thymian
- 5 EL Orangensaft
- 5 EL Noilly Prat (Weinaperitif)
- 1 Glas (400 ml) Geflügelfond
- 300–400 g Schlagsahne
- 1,5 kg Broccoli
- 2 EL Butter
- geriebene Muskatnuss

1 Pute waschen, trockentupfen und in 8–10 Stücke teilen. Mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf einer geölten Fettpfanne im heißen Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 1 ½ Stunden braten.

2 Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren waschen und in Scheiben, Zwiebeln in Spalten schneiden. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Alles nach ca. 30 Minuten um das Fleisch verteilen. Orangensaft, Noilly Prat, Fond und Sahne angießen und weiterbraten. Pute zwischendurch öfter mit dem Fond beschöpfen.

3 Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser zugedeckt 8–10 Minuten dünsten. Butter zerlassen und über den Broccoli verteilen. Mit Muskat würzen. Pute herausnehmen, Soße abschmecken. Alles anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Getränk: kühler Weißwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 730 kcal / 3060 kJ
E 78 g, F 36 g, KH 8 g

EXTRA-TIPPS

- *Achten Sie darauf, dass das Geflügel sauber ausgenommen ist. Bleiben Reste von Innereien zurück, wird das Fleisch drumherum beim Braten bitter.*
- *Anstelle der ganzen Pute können Sie auch 2–3 Oberkeulen (à ca. 1 kg) und etwa 1 kg Brust nehmen. Die Brust vor dem Braten mit Öl einstreichen, damit sie nicht austrocknet.*



Ente auf Burgunder Art

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ente (ca. 2,2 kg)
- Salz, weißer Peffer
- evtl. gemahlener Piment
- 250 g kleine Zwiebeln
- 2 EL Weinbrand
- ⅜ l klare Brühe
- ¼ l trockener Rotwein
- 250 g Prinzessbohnen
- 375 g kleine Möhren
- 1 EL Butter/Margarine
- 50 g geräucherter durchwachsener Speck
- 1 Bund Petersilie
- 2–3 EL dunkler Soßenbinder

1 Ente waschen und trockentupfen. Innen mit Salz, Pfeffer und Piment einreiben, außen nur mit Pfeffer und Piment. Zwiebeln schälen.

2 Ente und ⅓ Zwiebeln auf der Fettpfanne im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 2 Stunden braten. Dabei nach und nach mit Weinbrand, Brühe und Rotwein begießen. In den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen und bei größter Hitze knusprig braten.

3 Bohnen und Möhren putzen, waschen. Rest Zwiebeln im heißen Fett anbraten, Gemüse mit andünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und zugedeckt ca.15 Minuten dünsten.

4 Speck würfeln, auslassen. Petersilie waschen, hacken. Ente warm stellen. Fond durchsieben und entfetten. Evtl. auf ½ l ergänzen und aufkochen. Mit Soßenbinder binden, abschmecken. Gemüse mit Speck und Petersilie bestreuen. Alles zusammen anrichten.
Getränk: trockener Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2¼ Std.
Portion ca. 910 kcal / 3820 kJ
E 85 g, F 49 g, KH 14 g





Knusprige Ente mit Mohn-Knödeln

Zutaten für 3–4 Personen:

- 1 Ente (ca. 1,8–2 kg)
- Salz, weißer Pfeffer
- je 2–3 Stiele Beifuß, Majoran und Petersilie
- 400–500 ml Entenfond (Glas)
- 1 Rotkohl (1,2–1,5 kg)
- 1 Zwiebel, 50 g Zucker
- 5 EL Essig (z. B. Rotwein-Essig)
- ¼–⅜ l Brühe, ¼ l Johannisbeersaft
- 2 Gewürznelken, 2 Lorbeerblätter
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 6–8 EL Crème de Cassis (schwarzer Johannisbeerlikör)
- 1 Packung „Gekochter Kloßteig" für 10 Klöße (für 625 ml Flüssigkeit)
- 3 EL ungemahlener Mohn
- 1 EL Speisestärke

1 Ente waschen, trockentupfen, innen würzen. Kräuter waschen, in die Ente geben. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 1 ½–1 ¾ Stunden braten. Nach und nach Fond und evtl. ¼ l Wasser angießen. Ente öfter damit beschöpfen. In den letzten 10 Minuten mit kaltem, stark gesalzenem Wasser bestreichen, bei größter Hitze knusprig braten.

2 Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. 2 EL Entenfett (vom Fond) erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Zucker zufügen, schmelzen und Essig einrühren. Kohl, Brühe, Saft und Gewürze zufügen. Zugedeckt ca. 45 Minuten garen. Kartoffel schälen, in den Kohl reiben. Mit Likör, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Kloßpulver in 625 ml Wasser einrühren, ca. 5 Minuten quellen lassen. Ca. ¼ davon mit Mohn verkneten, kleine Knödel formen. Rest Teig darumformen. In siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

4 Ente warm stellen. Fond gut entfetten, durchsieben, aufkochen. Stärke und 1–2 EL Wasser glatt rühren. Fond binden, abschmecken. Alles anrichten. Dazu: Aprikosenhälften mit Johannisbeergelee.
Getränk: kräftiger Rotwein.

Zubereitungszeit ca. 2 Std.
Portion ca. 980 kcal / 4110 kJ
E 77 g, F 36 g, KH 76 g



Pute & Ente



Truthähne können bis zu 17 kg auf die Waage bringen

Ob ganz oder in Teilstücken, Pute und Ente bereichern rund ums Jahr unseren Speiseplan

PUTE (TRUTHAHN)

Unser größtes und schwerstes Hausgeflügel gehört zur Familie der Fasane und stammt ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika. In Norddeutschland nennt man es *Pute*, im Süden *Truthahn*.

Als *junge Pute* bezeichnet man Tiere, die noch vor der Geschlechtsreife geschlachtet werden. Sie haben meist ein Bratgewicht von 2–6 kg. Früher hat man die Leichtgewichte unter ihnen auch „Babyputen" genannt. *Pute* ist die offizielle Bezeichnung für Hennen mit 15–16 und Hähne mit bis zu 24 Wochen Mastdauer. Weibliche Puten erreichen 7–9 kg, während die männlichen bis zu 17 kg auf die Waage bringen. Die Nachfrage für ganze Tiere beschränkt sich auf Herbst und Weihnachtszeit. Das Gros der Produktion wird ganzjährig als Teilstücke (von schweren Puten) verkauft.

Die Pute ist das einzige Geflügel, das helles und dunkles Fleisch besitzt. *Brustfleisch* und *Flügel* sind *weiß*, besonders zart und ähneln im Geschmack Kalbfleisch. Die Brust ist das edelste Stück der Pute. Aus ihr werden Schnitzel, Rouladen, Braten, Medaillons und Ragout hergestellt. Als *Filet* wird der innere Brustmuskel angeboten. Die Flügel mit ihrem relativ hohen Fleischanteil sind preiswerte Teilstücke der Pute. Sie schmecken lecker geschmort oder vom Grill, sind aber auch eine Grundlage für Brühe. *Putenkeulen* haben *dunkles Fleisch*, das kräftig und leicht nach Wild schmeckt. Sie können ganze, aber auch Ober- und Unterkeulen kaufen. Alles lässt sich prima braten oder grillen. Ausgelöstes Keulenfleisch wird auch zu Rollbraten und Gulasch verarbeitet.

ENTE

Die aus China stammende *Pekingente* – im Handel meist nur „Ente" genannt –, hat einen hohen Fettanteil. Dieser schützt den Wasservogel vor Kälte. Bei der Zubereitung garantiert das Fett den typischen Geschmack, eine knusprige Haut und dass das Fleisch innen saftig bleibt. *Frühmastenten* und *junge Enten* sind rund 7 Wochen alt und wiegen 1,5–2,0 kg. Die schon geschlechtsreifen *Enten* haben ein Bratgewicht von 1,8-2,5 kg. Die *Barbarie-Ente* war ursprünglich eher ein Baum- als ein Wasserbewohner. Daher ist ihr Fettschild geringer, ihre Flugmuskulatur ausgeprägter und ihre Brust fleischiger. Im Geschmack ähnelt sie der Wildente. Das Bratgewicht für weibliche Tiere liegt bei 1,6 kg, für männliche bei 3 kg. Als *Enten-Teilstücke* sind z. B. Brust, Brustfilet und Keulen im Angebot.

TRANCHIEREN



Zuerst Keulen mit dem Messer rundum einschneiden, dann am Gelenk – evtl. mit einer Geflügelschere – abschneiden. Ebenso die Flügel abtrennen.



Das Brustfleisch beiderseits des Brustbeins mit dem Messer lösen, quer zur Faser in schräge Scheiben schneiden. Übriges Fleisch vom Rumpf schneiden.

Nährwerte von Pute und Ente

(Durchschnittswerte pro 100 g verzehrbarer Anteil)

	kcal	Eiweiß (g)	Fett (g)
Pute jung, ganz	151	22,4	6,8
Pute, ganz	212	19,2	15,0
Brust ohne Haut	105	24,1	1,0
Oberkeule	173	17,1	11,0
Unterkeule	114	20,5	3,6
Ente, ganz	227	18,1	17,2
Brust mit Haut	225	17,5	17,2
Keule	249	16,5	20,6
Barbarieente, ganz	211	17,4	15,2

Wie anderes Geflügel auch, sind Ente und Pute reich an ungesättigten Fettsäuren, die Herz und Kreislauf schützen, sowie Vitaminen der B-Gruppe. Außerdem ist ihr Fleisch eine wertvolle Eisen- und Zinkquelle.



Rezept-Register

Rezept-Register